MÉDITATIONS SUR LA VIOLENCE

La vérité sur la violence réelle du monde et celle enseignée dans les cours d'arts martiaux

Rory Miller

Auteur de *Face à la violence*

Budo Éditions

MÉDITATIONS SUR LA VIOLENCE

La vérité sur la violence réelle du monde et celle enseignée dans les cours d'arts martiaux

Rory Miller
Auteur de *Face à la violence*

Budo Éditions

RORY MILLER

Méditations sur la violence

La vérité sur la violence réelle du monde et celle enseignée dans les cours d'arts martiaux

Traduit de l'anglo-américain par Thierry Plée

Préface de Steven Barnes

BUDO ÉDITIONS
77123 Noisy-sur-École, France

Avertissement

Le lecteur est vivement encouragé à se tenir informé des lois nationales concernant l'autodéfense, l'utilisation d'une force raisonnable, l'utilisation d'armes et d'ajuster son comportement en fonction de ces règles. L'auteur, le traducteur et l'éditeur ne peuvent en aucun cas être tenus responsables de la mise en œuvre des informations contenues dans le présent ouvrage. Bien que l'auteur pense que toutes les informations contenues dans ce texte soient précises et bien fondées, toute question relative à des situations particulières d'autodéfense, que ce soit en termes de lois locales, nationales ou internationales doit trouver réponse auprès d'un homme de loi. Le contenu du présent ouvrage ne devrait donc être considéré que comme une source de savoir.

www.budo.fr

© Rory Miller, 2008
sous le titre *Meditations on Violence, A Comparison of Martial Arts Training & Real World Violence*, YMAA Publication Center, Inc., USA

© Budo Éditions, 2020
pour la traduction française

Directeur de collection : Thierry Plée — *Texte :* Rory Miller — *Traducteur :* Thierry Plée — *Correcteur :* Thierry Marx — *Conception et photogravure :* Éditions de l'Éveil — *Imprimerie et brochage :* MultiPrint.

1-2000-MP-11/20

« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Art. L.122-4 du Code de la Propriété intellectuelle)
Aux termes de l'article L.122-5, seules « les copies strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, sont autorisées. La diffusion sur internet, gratuite ou payante, sans le consentement de l'auteur est de ce fait interdite.

Édition papier : 978-2-84617-319-3
Édition numérique pdf : 978-2-84617-539-5
Édition numérique epub : 978-2-84617-758-0

© Avec l'aimable autorisation de Critical Care BioRecovery, LLC

Table des matières

Préface

Remerciements

Introduction : métaphores

Avant-propos : vérités à mon sujet

À propos de ce livre

CHAPITRE I Le conditionnement
SECTION 1-1 La matrice tactique
SECTION 1-2 La matrice stratégique

CHAPITRE II Comment penser
SECTION 2-1 Postulats et approche scientifique
SECTION 2-2 La force des présomptions
SECTION 2-3 Les sources habituelles d'information sur la violence
SECTION 2-4 Étude et acquisition des stratégies
SECTION 2-5 Le travail de l'objectif à l'entraînement
SECTION 2-6 Penser dans l'instant

CHAPITRE III La violence
SECTION 3-1 Les différents types de violence
SECTION 3-2 Les quatre vérités élémentaires des agressions violentes
SECTION 3-3 Le cocktail chimique
SECTION 3-4 S'adapter au cocktail chimique
SECTION 3-5 Les contextes de la violence
SECTION 3-6 La violence se produit dans des lieux spécifiques
SECTION 3-7 La violence et l'instant
SECTION 3-8 La violence se produit entre des personnes

CHAPITRE IV Les prédateurs
SECTION 4-1 Les agresseurs ne sont pas des personnes normales
SECTION 4-2 Les différents types de criminels
SECTION 4-3 La rationalisation
SECTION 4-4 Qu'est-ce qui fait un prédateur violent ?

CHAPITRE V L'entraînement
SECTION 5-1 Les failles des exercices
SECTION 5-2 Les katas en guise d'exercices d'entraînement
SECTION 5-3 Les réponses aux quatre vérités élémentaires
SECTION 5-4 Le conditionnement opérant
SECTION 5-5 En résumé

CHAPITRE VI Faire que la défense physique fonctionne
SECTION 6-1 Les stades de la défense : mouvements-opportunité-intention-relationnel-terrain
SECTION 6-2 Le déclic
SECTION 6-3 La règle d'or du combat
SECTION 6-4 Actions et effets
SECTION 6-5 Les trois clefs majeures

CHAPITRE VII En conclusion
SECTION 7-1 Après
SECTION 7-2 Les événements déterminants
SECTION 7-3 Pour les superviseurs
SECTION 7-4 Le cumul des événements
SECTION 7-5 La prise en charge du rescapé
SECTION 7-6 Les métamorphoses

BIBLIOGRAPHIE

À PROPOS DE L'AUTEUR

Préface

Il existe un fossé entre la réalité et l'imaginaire, et c'est dans ce même fossé que les écrivains jouent et construisent leurs univers. Ce fossé oppose des notions très différentes, mais de manière pourtant fort similaire. Ainsi, la routine conjugale se trouve opposée au monde fantasmé des jeunes amoureux, la réalité quotidienne se confronte au fantasme de la réussite, et la réalité du combat à mort se frotte au fantasme de la gloire sur un champ de bataille.
C'est justement ce fossé qui est le pain quotidien de ma profession. Parce qu'un très petit nombre d'entre nous a réellement mis sa vie en danger, s'est trouvé confronté à la réalité du combat de rue, ou s'est trouvé en posture d'autodéfense face à un agresseur ultraviolent, nous avons tous tendance à être fascinés par ces hommes et ces femmes qui ont réellement affronté ce type de situation. Nous en faisons des héros, nous les étudions dans les livres, nous les admirons sur d'immenses écrans de cinéma et les acteurs capables de tenir ces rôles perçoivent des sommes astronomiques.
Mais derrière une telle fascination se profile une question : comment réagirais-je, moi, dans un tel contexte ? Serais-je en mesure d'assurer ? Que se produira-t-il ensuite, si je réussis ? Et que se passera-t-il si j'échoue ?

Celui qui nous a offert le meilleur stéréotype de ce que devrait être la plus efficace des « machines de combat » fut, bien entendu, Bruce Lee. Après la diffusion de son film *Opération Dragon*, des légions de jeunes gens se sont précipitées dans les écoles d'arts martiaux à travers le monde, cherchant à devenir forts, braves et capables de faire face à leur *peur d'être impuissants*. Ils avaient, pour la plupart, soif d'en apprendre plus sur cette mystérieuse créature tapie tout au fond de leur subconscient.
Je me souviens, au début des années 80, à l'époque où je m'entraînais à la Filipino Kali Academy (école tenue par Dan Inosanto et Richard Bustillo, deux anciens élèves de Bruce Lee), qu'à chaque fois que nous ouvrions une nouvelle classe, elle était prise d'assaut par une foule de jeunes. Ces têtes blondes franchissaient les portes de l'école avec des rêves de gloire martiale plein les yeux. Nous savions pourtant que dès que les choses sérieuses

commenceraient et que nous enfilerions nos gants pour commencer à les bousculer, 90 % d'entre eux abandonneraient.
Il faut savoir que les assauts en cours et entre amis n'ont strictement rien à voir avec la dure réalité de ce qui se passe concrètement dans la rue. Ceux d'entre nous qui souhaitaient vraiment appliquer ce que nous apprenions en cours à la réalité de la rue, ont étudié les textes anciens écrits par des samouraïs, par des moines guerriers et par des combattants de différentes cultures ; autrement dit, par des hommes ayant réellement vécu ce type de confrontation. Nous avons travaillé dur pour saisir pleinement les différences entre fantasme et réalité, entre la théorie et les applications. Nous avons consenti cet effort car nous savions que ce fossé pouvait nous coûter la vie. Étions-nous en mesure de combler ce fossé ? Et que se passerait-il si nous n'en étions pas capables ?
J'ai rencontré Rory il y a une quinzaine d'années et j'ai immédiatement été impressionné par la remarquable fluidité de ses gestes, signe d'une longue et intense pratique d'une discipline physique pour le moins efficace. J'ai bien sûr immédiatement pensé à une discipline martiale, avec applications réelles. Avec le temps, j'en ai appris plus sur son « bagage », et sur son expérience professionnelle qui, selon ses propres dires, l'a placé dans une situation où il devait livrer au moins un vrai combat par jour.
Tous les jours ? Contre certains des plus dangereux et des plus désespérés des membres de notre société ? Il n'était définitivement pas un simple théoricien. Mais ce qui m'a encore plus impressionné fut l'extraordinaire relation qu'il entretenait avec sa femme, Kami. En découvrant leur amour sincère et profond, j'ai compris que cet homme avait trouvé le moyen d'affronter la violence – à des niveaux que la plupart des artistes martiaux, et la plupart des gens d'ailleurs, ne peuvent même pas imaginer – sans pour autant y laisser son âme. Parce que Rory est à la fois issu d'un entraînement classique et survivant d'un nombre incroyable de combats sans merci, je lui reconnais le droit et la responsabilité de partager son savoir et son ressenti sur ce qui sépare la théorie de ses véritables applications, sur ce qui fonctionne vraiment ou ce qui pourrait vous tuer, sur les attitudes et les illusions qui sont entretenues par ceux qui n'ont pas à affronter les barbares qui prennent plaisir à blesser, estropier, violer et tuer. Mais quel est ce fossé ? Quelles sont les ressources intérieures qui permettent la survie ?
Je pense que son entraînement, l'environnement dans lequel il a évolué et ses inclinations naturelles ont créé la conscience martiale dans laquelle il a

trouvé la clarté nécessaire pour atteindre l'illumination. Un nombre très restreint de personnes ont comme lui la volonté d'en payer le prix fort ; et même quand elles possèdent cette volonté, elles n'en sont pas toujours capables.
Rory est animé par le désir de transmettre ses connaissances. C'est là un véritable acte d'amour et de responsabilité sociale. Je nourris pour ma part le plus haut respect pour lui et pour ce qu'il peut nous apprendre sur ce fossé séparant les arts martiaux tels qu'ils sont enseignés et conceptualisés, et la survie dans l'impitoyable univers du combat de rue. De manière métaphorique, je dirais qu'il a su affronter les flammes sans que celles-ci le brûlent. Dans *Méditations sur la violence,* Rory ne plaisante pas. Ce livre n'est pas une fiction et elle ne vise pas à flatter l'ego de ceux qui recherchent la notoriété. J'ai rencontré les hommes qui travaillent avec Rory. Ils sont forts et résistants, et tous le chérissent. Ils savent que c'est grâce à son exemple et son savoir qu'ils sont encore en vie.
Vous avez entre vos mains un document longuement mûri : les réflexions d'un guerrier des temps modernes sur un sujet essentiel à la survie humaine depuis l'aube des temps.
"Et moi, en suis-je capable ? Et si oui, comment ? Qui serai-je ensuite ? Et que dois-je devenir pour protéger ma vie, mes valeurs, et ma famille ?"
Il existe peu de questions revêtant plus d'importance que celles-ci.
Dans ces pages, vous trouverez les réponses de Rory, celles qui sont nées de sa longue quête. Tout y est authentique.

Steven Barnes[1],
1er août 2007, Californie

Remerciements

Pour développer les différents sujets qu'aborde cet ouvrage, j'ai bénéficié de l'aide d'un grand nombre de personnes issues de milieux divers : des policiers et des voyous, des amis, des entraîneurs, des auteurs et un grand nombre d'élèves. Certains de manière directe pour la conception du manuscrit, et de très nombreux autres en contribuant à m'ouvrir les yeux sur différents aspects du monde.
En matière d'arts martiaux, maître Mike Moore et maître Wolfgang Dill ont tous deux établi les fondements de ma culture. Quant à maître Dave Summer, il m'a initié au *sosuishitsu-ryu*{2}, qui devint très vite le cœur de ma pratique. En fait, ce que je suis devenu en tant que combattant, je le dois entièrement à Dave. Plus tard est intervenu Paul McRedmond (Mac) qui m'a mené vers des niveaux plus élevés et des intentions toujours plus pures.
Dans le monde du crime et de la police, je devrais citer bien trop de noms. Ceux qui portaient des menottes m'en ont appris autant que ceux qui les leur passaient. Aux mauvais garçons, je dis : "Merci pour vos leçons. Maintenant, allez de l'avant, et ne péchez plus !" Je me dois également de citer quelques noms importants : le sergent Bill Gatzke, qui m'a appris ce que signifiait vraiment être un flic ; Phil Anderchuck qui m'a appris à élaborer un plan ; C.D. Bishop qui a eu confiance en mon jugement. Je voudrais aussi citer le lieutenant Inman pour m'avoir encouragé à faire mon travail même quand certaines tâches me déplaisaient, et le Deputy U. S. Marshal J. Jones{3} qui m'a permis d'acquérir un plus grand degré de précision. Je remercie plus particulièrement l'ensemble des membres du CERT{4}, passés et présents, pour avoir toujours veillé sur mes arrières et avoir exigé que je donne le meilleur de moi-même.
Vivre sa vie est une chose, la mettre par écrit en est une autre. Mary Rosenblum m'a appris que bien écrire était un talent. Avec l'aide de Mike Moscoe Sheperd, elle est parvenue à parer de qualités littéraires mes expressions de gardien de prison. Je les remercie tous les deux, en mon nom et en celui des lecteurs.
Avant d'être imprimé, tout nouvel ouvrage est lu maintes et maintes fois. Dès lors, je voudrais remercier pour leurs encouragements, leur traque des

fautes, leur capacité à rendre accessible au grand public ce qui avait été rédigé dans mon jargon de surveillant pénitentiaire : Dana Sheets, Riku Ylonen, Jeff Burger, Jim Raistrick, Mark Jones, et Lawrence Kane. J'adresse des remerciements tout particuliers à Kris Wilder sans la persévérance duquel ce manuscrit n'aurait probablement jamais été lu par un éditeur. Tu m'as certes bousculé, mais je t'en suis reconnaissant, mon ami.
Je tiens encore à remercier Roz, Sonia Orin Lyris et Drew qui, élèves puis professeurs, ont eux aussi apporté leur contribution à l'édification de ce livre. Merci à David Ripianzi et Tim Comrie de YMAA Publishing pour avoir fait en sorte que le processus transformant mon manuscrit en livre se soit passé de manière si fluide et si simple pour moi. Merci aussi à Thierry Plée, Elodie Laurent et Marc Gengoux des éditions Budo pour la version française. Il faut de véritables professionnels pour réussir un tel exploit.
La dernière partie de ces remerciements est plus personnelle. Je voudrais par-dessus tout remercier ma femme qui a porté l'immense responsabilité de veiller à mon équilibre. Grâce à toi, Kami, j'ai tenu ma promesse : celle de rester à jamais du côté des gentils. Même dans les pires épreuves, il me suffisait de te regarder pour me remémorer que la vie vaut la peine d'être vécue. Enfin, merci à Norma Joyce Miller. Les premiers pas sont les plus importants. Ainsi que je te l'ai promis quand tu étais toute petite, ce premier ouvrage est pour toi.

Introduction : métaphores

Les gens sont étranges. Ils possèdent la capacité quasi infinie d'apprendre et de communiquer, mais dans le même temps, ils se servent de cette étonnante capacité autant pour nourrir leurs fantasmes et alimenter leur besoin de divertissement que pour acquérir des informations vitales et pour survivre. Pour illustrer cela, prenons l'exemple du rhinocéros et de la licorne.

Le rhinocéros est un animal bien réel que l'on trouve aussi bien en Afrique qu'en Asie. Il est imposant et nous est familier, tant il est présent dans les images auxquelles nous sommes habitués ainsi que dans de nombreux zoos. Mais que sait-on au juste à propos du rhinocéros ? Est-il un brouteur ou un fouineur ? Vit-il en troupeaux ou arpente-t-il la savane en solitaire ? Dans le film *Les dieux sont tombés sur la tête,* nous avons appris que le rhinocéros n'aime pas le feu et qu'il piétine systématiquement tout feu de camp qu'il rencontre. Est-ce vrai ? Je n'en ai pas la moindre idée. Voyez à quel point nous en savons peu sur cet animal, et voyez à quel point les informations sûres que nous possédons sur le rhinocéros sont peu nombreuses. Et pourtant, cet animal existe réellement et il est dangereux.

La licorne descend en quelque sorte du rhinocéros : avec le temps, la distance, et la transmission orale, la réalité du rhinocéros a peu à peu cédé la place à la légende de la licorne. Ce processus fut tellement puissant qu'aujourd'hui nous connaissons tous beaucoup de choses à son sujet. Nous savons par exemple qu'elle possède la barbiche d'une chèvre, que ses sabots sont fourchus et qu'elle est dotée d'une corne unique. Nous savons encore qu'elle est capable de tuer un éléphant et qu'elle peut le projeter par-dessus tête, mais que malgré sa force, elle peut être capturée et tuée par une vierge. Ainsi, nous connaissons de nombreuses particularités de la licorne, alors qu'il n'y a qu'un seul fait qui soit réel : *la licorne est imaginaire.*

La licorne est un animal mythique, et pourtant nous en savons beaucoup à son sujet. À côté de cela, pour ce qui est du rhinocéros – à part pour un petit nombre d'experts – nos connaissances sont fort limitées.

Il existe un parallèle entre la violence et la licorne. En effet, au même titre que les histoires contées au coin du feu ou transmises au fil des siècles par

les voyageurs de passage ont fini par transformer la réalité du rhinocéros en fable de la licorne, les traditions et les histoires cumulées de chaque dojo ont fini par transformer la compréhension primitive de la violence en un rituel moderne d'arts martiaux. Ainsi, et de la même façon que la peau grise et ridée du rhinocéros s'est muée en robe blanche et lumineuse de licorne, les odeurs, les sons et la sensation des tripes qui se nouent qu'engendre la véritable violence se sont métamorphosés pour engendrer le fabuleux spectacle du film d'action et la magnifique précision des arts martiaux.
Dans notre monde d'aujourd'hui, qui sont les véritables experts de la violence ?

Les prêtres de Mars. À la minute où vous endossez une ceinture noire, à la minute où vous vous présentez devant un groupe d'élèves, vous êtes considéré comme un expert en matière de violence. Peu importe que votre art martial soit empreint de philosophie. Peu importe qu'il vous ait apporté la confiance permettant de voir le monde en véritable pacifiste. Peu importe que votre apprentissage ait été une fenêtre ouverte sur une autre époque, une autre culture. Peu importe que vous ayez trouvé l'illumination en étudiant les katas, ou que vous ayez appris à vous harmoniser avec la force de l'adversaire. Tout cela n'a que peu d'importance, car vous vous apprêtez à enseigner un art martial, un art dédié à Mars, le dieu de la guerre. Et même si au fil des ans vous l'avez un peu oublié, vos élèves en ont quant à eux pleinement conscience. Vous portez une ceinture noire, vous êtes imbattable, vous êtes un prêtre de Mars.
La vérité, c'est que nombre de ces experts, de ces prêtres de Mars, n'ont aucune expérience de la violence. Ils sont très peu nombreux, ceux qui l'ont suffisamment affrontée pour pouvoir prendre du recul et regarder sereinement ce qu'ils ont appris et ce qu'ils enseignent, pour être en mesure de séparer le mythe de la réalité.

Les superstars. Avez-vous remarqué que les *bodybuilders* ne ressemblent pas aux boxeurs ? Que les escrimeurs sont généralement des athlètes fins et élancés ? Que les combats de judo sont souvent gagnés par des judokas petits et trapus qui ne ressemblent en rien à des *bodybuilders* ? Mais les stars du cinéma d'action sont hypermusclées, oui ; à moins que le film ne s'adresse au marché des gothiques ou à celui des fans de nouvelles technologies, auquel cas les acteurs sont alors vraiment sveltes, pâles et

vêtus de noir.
C'est toujours pareil : le beau est vendeur ! Dans le monde des médias, ce qui prime, c'est de séduire le public. Les combattants sont séduisants, et non pas noueux, balafrés ou édentés comme certains bagarreurs que je connais. Les combats eux aussi sont beaux. On est spectateur de l'action et on peut même parvenir à identifier certaines techniques.
Les combats sont rythmés en fonction de l'aspect dramatique que l'on veut leur donner. Dans les films, ils ne se terminent pas lorsque le héros ou le vilain gît à terre dans une mare de vomi sanglant, se tenant l'abdomen et hurlant de douleur. Non, ils s'achèvent au moment où le réalisateur pense que l'audience en a suffisamment pris plein les yeux.
Même quand le cinéma se veut réaliste, il n'est qu'une mise en scène. Le simple fait que la caméra soit en mesure de montrer clairement tout ce qui se passe donne au combat un caractère irréel. Il faut bien admettre qu'au milieu de la fumée, de la poussière et de la pluie, de la mêlée et du flash d'une arme à feu, la personne se trouvant prise dans les événements ne peut en aucun cas décrire de manière fiable ce qui se passe dans les moindres détails.
Dans les films, les combats satisfont le souci d'équité du spectateur. Aussi se soldent-ils par des victoires acquises sur une infime marge... Laissez-moi vous dire que si – en tant qu'agent de la force publique, chef d'une équipe d'intervention tactique – je faisais courir des risques à mes hommes ou à des otages au nom d'un prétendu *fair-play* envers l'agresseur, je mériterais d'être viré ! L'équité n'existe pas quand on affronte un agresseur. J'aurais aimé voir un film dans lequel Conan aurait été dans un bar en train de palabrer, avant de baisser les yeux pour constater qu'on lui avait planté un couteau dans le ventre sans qu'il ait rien vu venir.

L'histoire. Les choses sont telles qu'elles sont. La violence est telle qu'elle est. Et vous aussi, vous n'êtes ni plus ni moins que ce que vous êtes. Mais les humains ont la fâcheuse tendance à vouloir compliquer les choses. L'une des manières de le faire est de nous raconter des histoires sur nous-mêmes et de se forger une nouvelle identité. Ces histoires prennent leur source dans les conflits que nous avons vécus. Dès lors, l'identité qu'on se choisit est largement basée sur la manière dont nous gérons ces conflits. Et si nous n'avons vécu qu'un petit nombre de conflits dans notre vie, alors le personnage que l'on crée est essentiellement fictif.

Je vous présente cela en tant qu'avertissement. Vous êtes ce que vous êtes, et non ce que vous pensez être. La violence est ce qu'elle est, et pas nécessairement ce que l'on vous a dit qu'elle était.
Cet ouvrage traite de violence, et plus particulièrement de la différence qu'il y a entre la violence à l'état brut, celle qui est enseignée dans les cours d'arts martiaux, et l'image que notre culture nous en a donné.
Mais avant d'entrer dans le vif du sujet, je me dois d'ajouter deux ou trois petites choses...

Avant-propos : vérités à mon sujet

Je suis payé (et très bien payé) pour affronter des situations de crise. Habituellement seul – face à cinquante ou soixante criminels en détention – je dois rétablir l'ordre, c'est-à-dire que j'interviens pour empêcher ces criminels de s'entretuer et/ou de s'en prendre violemment aux gardiens qui les surveillent. C'est là mon travail. Aujourd'hui, et parce que je ne me bats plus tous les jours, ni même chaque semaine (en tout cas plus depuis que je suis sergent), mon travail est bien trop facile par rapport au salaire que l'on me verse. Mais il arrive tout de même parfois, durant une nuit vraiment difficile et dangereuse, que je doive justifier amplement mes émoluments. J'affronte moins de combats désormais, en partie parce que je suis monté en grade, mais aussi parce que la plupart des criminels de la région savent qui je suis, et que je suis devenu bien meilleur en termes de négociations. Dans les cours de CNT (*Crisis Negotiation Team* – encore appelés Négociateurs pour prises d'otages) que j'ai suivis, Cecil, l'un des instructeurs, m'a fortement recommandé de lire des ouvrages sur le métier de commercial. Dans l'introduction de l'un de ces livres, l'auteur affirmait que tout le monde avait quelque chose à vendre, peu importe qu'on soit employé d'usine, médecin ou garagiste. J'ai alors pensé : "Foutaise, je suis gardien de prison, je n'ai rien à vendre."

Peu de temps après, confronté à un vieil homme, un peu stupide, qui tentait d'agresser un officier pesant cinq fois son poids, il m'a fallu plus de vingt minutes pour l'amener à rentrer dans le rang. C'est alors que j'ai réalisé que j'avais effectivement quelque chose à vendre : un produit nommé "Comment ne pas te faire botter les fesses", produit qui peut être particulièrement difficile à vendre à certaines personnes.

Voici donc mon *curriculum*, en toute bonne foi. Vous n'êtes pas obligé de le lire en entier.

Je prends beaucoup de plaisir à donner des cours aux personnes ayant déjà suivi un entraînement dans les arts martiaux, pour leur apprendre à appliquer leurs acquis aux vrais conflits. J'aime aussi enseigner aux officiers de police – qui peuvent en avoir une grande utilité – les aptitudes simples et pratiques dont ils ont besoin pour rester en vie, mais aussi les

capacités aussi simples qu'efficaces dont ils pourront se servir pour contenir et maîtriser une menace sans risquer pour autant d'être traînés devant un tribunal... et j'aime enseigner la différence entre ces deux tactiques.

Je possède un diplôme de psychologie expérimentale et une option en biologie, délivrés tous deux par l'État de l'Oregon. Je visais initialement deux diplômes à part entière, mais la biochimie a eu ma peau sur ce coup. Pendant le temps que j'ai passé à l'université, j'ai étudié et obtenu des grades en judo et en escrime, mais j'ai aussi goûté au karaté, au taekwondo, et au maniement des armes occidentales modernes.

J'ai donc étudié les arts martiaux depuis 1981. En 1991, je suis devenu officier pénitentiaire. Pour ce qui est de l'écriture de ce livre, elle m'a pris quatorze années, dont douze spécifiquement centrées sur la sécurité. En 1998, nombre de choses ont changé pour moi. En effet, j'ai obtenu mon certificat d'enseignant en *jujitsu sosuishitsu-ryu* ; j'ai publié deux articles dans des revues nationales ; j'ai été nommé au CERT (*Correction Emergency Response Team*{5}) et élevé au rang d'instructeur de défense tactique et de combat à mains nues pour les équipes d'intervention. J'ai par ailleurs été promu sergent et, vers la fin de l'année, je me suis retrouvé à concevoir les cours et à donner ceux-ci à l'ensemble de l'agence, autrement dit, aussi bien aux policiers qu'aux agents pénitentiaires. Je suis le dirigeant du CERT depuis 2002.

Le CERT a été une grande source de force et de motivation pour moi, dans ma vie privée comme dans ma vie professionnelle. En 1998, j'avais déjà vécu un peu plus de deux cents confrontations dans le cadre d'arrestations de criminels, parfois particulièrement dures avec des hommes sous PCP{6}, en nombre, ou ayant monté des embuscades, ou armés et décidés. Mais à cette époque, je n'avais à me soucier que de ma propre personne. Puis, soudainement, je me suis retrouvé responsable de la formation des jeunes, avec pour charge de leur apprendre ma manière de faire. Du coup, il a fallu que je réfléchisse vraiment à ce qui faisait que les choses fonctionnent ou pas.

Le CERT m'a par ailleurs ouvert les portes d'un grand nombre de formations d'entraînements divers. Ainsi, je suis aujourd'hui certifié dans le domaine des armes de « distraction/dissuasion » (grenades *flash-bang*), et de toute une variété d'armes moins létales (lance-grenades de 37 et 40 mm projetant des capsules de gaz ou des balles de caoutchouc, des armes de *paintball* projetant des capsules de gaz poivre, ainsi que diverses armes

chimiques servant à neutraliser, et pour l'utilisation d'armes de neutralisation à fortes décharges électriques). J'ai encore eu l'opportunité de me spécialiser dans les transports à hauts risques (EVOC, *Emergency Vehicule Operations Course*) et de m'entraîner avec les *U. S. Marshals* pour ce qui est du combat rapproché avec armes de poing. Il m'a été donné d'utiliser certains de ces outils dans la réalité des interventions, et de découvrir ainsi ce que l'on ne peut pas vous apprendre en cours. J'ai suivi encore d'autres formations internes à l'agence, comme les cours de CNT bien qu'un chef du CERT n'ait pas à intégrer une équipe de négociateurs sur le terrain. J'ai encore suivi une formation d'introduction aux armes de destruction massive à la FEMA (*Federal Emergency Management Agency*) et suivi les cours de l'école de gestion des chaînes de commandement en situation de crise ; j'ai été certifié en tant qu'animateur de cours et de *challenge* visant à renforcer l'esprit d'équipe. En dehors du cadre professionnel, j'œuvre comme conseiller pour les équipes de recherche et de sauvetage. Enfin, je conseille aussi mes pairs et mes collègues, même au-delà de mes horaires de travail.

Je suis par ailleurs un sauveteur avec de sérieuses connaissances médicales, instructeur en défense NBC (Nucléaire-Biologique-Chimique), et un maître en rappel dans la *National Gard* ; j'ai étudié, il y a longtemps de cela, les EMT I et II (*Emergency Medical Technician*) ; j'ai été agent de sécurité pour un casino ; j'ai suivi les cours de Tom Brown en matière de survie et de pistage... et j'ai grandi dans le désert de l'ouest de l'Oregon, sans eau ni électricité. Mais derrière cette liste, il y a cette vérité : la violence est plus forte que moi. Il existe dehors bien plus de violence et de types de violence que je ne pourrais en voir dans ma vie entière... et certainement plus que je ne pourrais affronter en y survivant. Je n'ai jamais été victime de violence domestique et n'ai jamais été pris en otage. Toutefois, et pour l'écriture de ce livre, je ferai des présomptions sur ces deux sujets, afin de vous apporter mon opinion et mes conseils. Je ne me suis jamais retrouvé sur un champ de bataille ou pris dans un combat d'armes à feu. Je n'ai pas non plus été bombardé, nucléarisé, ou gazé – sauf par mes formateurs.

La violence est un sujet tellement vaste que personne ne peut se vanter de le comprendre de manière pleine et entière. Je vous offre dans ce livre toute l'expérience que j'ai pu personnellement accumuler, et j'y ai ajouté les avis de personnes que je connais et en qui j'ai toute confiance. Enfin, j'ai intégré à mon texte des citations de chercheurs (dont la plupart n'ont jamais

répandu leur sang sous le coup de la peur ou de la colère) dès lors que leurs travaux étaient intéressants et pertinents.
Toutefois, ceci n'est finalement qu'un livre visant à partager ma vision et ma compréhension du sujet sous la forme de mots et de phrases. Il fut particulièrement difficile à écrire car la survie est essentiellement une affaire de tripes, de sensations, d'odeurs et de saveurs, c'est-à-dire de ressentis, pas de mots.
Prenez mon opinion pour ce qu'elle vaut. Servez-vous de ce que vous trouverez utile et laissez de côté ce qui vous paraît aberrant.
Vous ne me connaissez pas, vous ne m'avez jamais vu. Sur la base des faits que vous connaissez, je pourrais aussi bien être un tétraplégique de 150 kilos, ou un vieux sénile de soixante-dix ans plein d'illusions. Prenez donc les informations contenues dans cet ouvrage avec le plus grand des scepticismes. Ne déléguez jamais la responsabilité de votre sécurité. Et ne laissez jamais, au grand jamais, votre expérience être remise en cause par les dires d'un quelconque « expert » autoproclamé. Ne niez pas ce que vos yeux voient au prétexte que ce n'est pas ce que vous aviez imaginé, mais veillez en permanence à percevoir les différences entre ce que voient réellement vos yeux et les ajouts que votre cerveau y greffe.

À propos de ce livre

Cet ouvrage est divisé en plusieurs parties. La première, l'introduction, vous offre un aperçu du sujet général du livre, de la personne que je suis, et des raisons qui m'ont poussé à l'écrire... ce que vous avez déjà lu, à moins que vous n'ayez fait l'impasse... ce que je comprendrais.

CHAPITRE I

La matrice est une tentative pour clarifier le langage et le vocabulaire de la violence. Ce chapitre aborde les nombreux types de violence et plus particulièrement les différences qui les distinguent, ainsi que la manière dont les leçons tirées de l'une des formes de violence peuvent être appliquées aux autres.

CHAPITRE II

Comment penser. Ici, on aborde les différentes acceptions et autres hypothèses sur la violence mais aussi l'entraînement adéquat, et l'on présente l'orientation de l'entraînement vers la stratégie et la tactique.

CHAPITRE III

La violence. Ce chapitre décrit les dynamiques de la violence. On s'y focalise plus sur la violence criminelle – comment elle se produit et à quoi elle ressemble. On y aborde aussi les effets de l'adrénaline et des hormones du stress qui surviennent lorsque l'on se trouve soudainement menacé par de la violence, mais aussi la manière de gérer ces paramètres physiologiques.

CHAPITRE IV

Les prédateurs. Ce chapitre parle des criminels – qui ils sont, comment ils pensent, quels sont leurs modes opératoires, à quoi s'attendre de leur part et quels sont les éléments qui ne présentent pas d'intérêt en situation de crise imminente.

CHAPITRE V

L'entraînement. Ici, je vous présenterai mon opinion, mes conseils ainsi que certains exercices qui vous aideront à adapter votre entraînement aux réalités de la véritable violence.

CHAPITRE VI

Rendre la défense physique efficace. Il s'agit ici d'apporter une solution physique en guise de réponse à la violence. Il ne s'agit pas de techniques, mais plutôt de ce qui peut les rendre efficaces.

CHAPITRE VII

Après. Nous aborderons ici la problématique de « l'après », ou des effets secondaires de la violence. Nous verrons ce qu'il faut s'attendre à éprouver sur le plan psychologique après avoir survécu à une agression soudaine, ou à une exposition prolongée à un environnement violent.

Groupe pratiquant un kata, au cap Cod, Massachusetts, (presqu'île sur la côte est des États-Unis).
© Avec l'aimable autorisation de Kamila Z. Miller.

CHAPITRE I

Le conditionnement

Connaissez-vous l'histoire de l'aveugle et de l'éléphant ? Elle fut originellement publiée dans un poème de John Godfrey Saxe, et concernait la bêtise des humains remettant en cause les dieux et la religion. L'histoire met en scène des aveugles, réputés pour leur grande sagesse et leur intelligence. Approchant un éléphant, chacun touche une petite partie de celui-ci et se met à décrire l'animal. Le premier, qui vient toucher le flanc de l'éléphant, déclare qu'il a l'apparence d'un mur. Le deuxième, après avoir palpé l'une des défenses, affirme que l'éléphant est comme une lance (certes un peu émoussée, recourbée et un tantinet trop lourde... je suppose que cet aveugle n'était pas très malin). D'un bref contact avec la trompe, le troisième aveugle déduit que l'éléphant présente les caractéristiques d'un serpent. Est-il vraiment nécessaire de poursuivre ?

Sans vouloir vous assommer de métaphores, la violence n'en demeure pas moins un gros animal et nombre de gens n'en ayant aperçu qu'une infime partie sont néanmoins prêtes à vous vendre leur expertise en la matière. Pensez-vous qu'une personne ayant connu quelques rixes dans des bars en sache plus sur la violence que celui qui, après avoir touché l'oreille de l'éléphant, affirme connaître parfaitement cet animal ? Les rixes de comptoir sont bel et bien réelles, mais elles ne peuvent pas vous éclairer sur la violence des combats militaires ou sur l'expérience traumatisante d'un viol. Bien sûr, il existe des esprits affûtés capables de saisir des principes, d'extrapoler à partir de l'expérience d'un type de conflit, comme les missions de combats aériens par exemple, pour s'adapter à d'autres situations violentes, telles que la prévention des crimes ou les assauts tactiques. Mais cette capacité est aussi rare que limitée. En effet, aussi perspicace qu'on soit en la matière, il arrive toujours un point où cela ne fonctionne plus et où l'on passe dans le domaine de la philosophie, au détriment de la survie. Nombreux sont ceux qui, artistes martiaux ou autres personnes qui combattent de manière régulière, n'ont aperçu qu'une petite facette de cet animal complexe et imposant qu'est la violence. Les meilleurs d'entre eux connaissent très bien l'un de ses aspects, mais cela n'en demeure pas moins une connaissance limitée.

Certains experts vantant leur expertise en la matière n'ont en réalité jamais vu ni touché un véritable éléphant, pour rester dans la métaphore. La plupart, principalement des hommes à ma connaissance, sont intarissables quand il s'agit d'aborder le thème du combat violent. Ils donnent volontiers des conférences et affectionnent les débats sur cette thématique. Mais ne vous y trompez pas : vous pouvez regarder tous les films sur les arts martiaux que vous voudrez, autant qu'il en a été produit, ils vous éclaireront autant sur le combat de rue qu'un enfant regardant *Dumbo* en saura au final sur les éléphants. Apprendre la théorie et la pratique des arts martiaux vous apportera au mieux une compréhension comparable à celle qu'un taxidermiste possède au sujet des éléphants. Regarder les matchs de boxe de la UFC (*Ultimate Fighting Championship*) ne vous instruira pas davantage qu'une visite au zoo ou au cirque, dans le même registre de comparaison. Étudier méthodiquement et scrupuleusement les meilleures recherches conduites sur le sujet vous permettra d'engranger des connaissances considérables sur la violence – ou sur les éléphants – mais néanmoins, il vous manquera toujours un élément, et il est de taille. Lorsqu'on se tient debout à côté d'un éléphant, on constate à quel point il est immense. Il pourrait nous écraser ou nous couper en deux, sans gros effort, et sans qu'on puisse y faire quoi que ce soit. L'avantage d'être aveugle, et de ne percevoir qu'une petite partie de la bête, c'est d'avoir une confortable illusion de sécurité.

SECTION 1-1 La matrice tactique

La violence n'est pas qu'un gros animal. Elle est compliquée en diable. Si vous vouliez par exemple n'en maîtriser qu'une seule petite partie – la violence interpersonnelle – il vous faudrait apprendre à maîtriser la physique, l'anatomie et la physiologie, l'athlétisme, les lois criminelles, la dynamique des groupes, la dynamique criminelle, la psychologie évolutionniste, la biologie, l'endocrinologie, la stratégie et même la morale et la philosophie. Et au cœur de cet immense fouillis, si vous voulez survivre, vous devrez trouver des réponses rapides, voire instantanées. Et ça, c'est difficile.
On peut toutefois utiliser une matrice pour décrire et analyser un événement et ce, d'un point de vue multidimensionnel. Demandez aux pratiquants d'arts martiaux : « Quelle est votre attaque préférée ? », ou « Quelle est votre combinaison favorite ? » Ils auront systématiquement une réponse à vous proposer. Pendant un certain nombre d'années, ma combinaison préférée était un coup de poing de revers enchaîné avec un coup de pied latéral. Gardez bien cela à l'esprit, j'y reviendrai dans quelques paragraphes.
Il existe plusieurs manières de décomposer les événements, dont l'exemple qui suit. Les combats surviennent de quatre façons différentes :

1. Vous êtes pris par surprise et frappé avant même d'avoir réalisé qu'un conflit débutait.
2. Vous avez senti qu'il se produisait quelque chose, mais sans vraiment savoir ce que c'était.
3. Vous saviez que cela se préparait et vous étiez prêt ; un combat mutuel.
4. Vous avez tendu une embuscade à un tiers et avez entamé l'action en surprenant l'adversaire.

On considère qu'il y a aussi trois différents niveaux de force que vous pouvez mettre en œuvre :
A. Vous ne devez pas blesser l'autre personne, comme reprendre les clefs de voiture du vieil oncle Tom complètement saoul.
B. Ce n'est pas grave si vous le blessez, mais vous ne devez pas le tuer.
C. Tuer votre adversaire est tout à fait envisageable, et aussi prudent que légalement justifiable.

L'ensemble donne alors une matrice simple de 3x4 éléments, pour douze options :

	SURPRIS	ALERTÉ	MUTUEL	ATTAQUANT
PAS DE BLESSURE				
BLESSURE				
MORTEL				

Illustration 1.1 : la matrice tactique.

Il n'y a qu'un seul de ces douze scénarios où la combinaison poing de revers et coup de pied latéral soit une bonne option. Elle peut encore fonctionner à peu près comme il faut dans deux autres options, mais pour soixante-quinze pour cent des cas, ma combinaison favorite s'avère totalement inutile. Vous pouvez intégrer pratiquement n'importe quelle technique, tactique ou même système dans cette matrice et voir où ça peut marcher. La stratégie fondamentale du karaté c'est « engendrer des dommages » – rentrer et frapper fort. Étant donné qu'il est difficile, même si pas impossible, de donner la mort à mains nues, où pensez-vous que le karaté trouve sa place dans la matrice ? Où s'adapte la boxe ? Le sabre et le bouclier ? Et où une arme de poing peut-elle trouver sa place ? Est-il possible de se servir d'une arme de poing lorsqu'on est totalement surpris ? Voir les choses de cette manière présente toutefois un défaut fondamental. En effet, aller de la technique à la situation c'est faire le chemin dans le mauvais sens. Ce sont en réalité d'autres paramètres, dans ce cas le « niveau de surprise » et « les dommages

acceptables », qui devraient dicter la matrice. Chaque case de cette matrice représente un type de situation. Gardez à l'esprit que maîtriser un ou deux aspects de cette matrice et espérer que la violence à laquelle on sera confronté au cours de son existence tombera pile dans l'une de ces cases est dangereux, mais malheureusement trop commun.

	SURPRIS	**ALERTÉ**	**MUTUEL**	**ATTAQUANT**
PAS DE BLESSURE	Inapproprié à cause du risque de blessure/requiert temps et distance	Inapproprié à cause du risque de blessure	Inapproprié à cause du risque de blessure	Inapproprié à cause du risque de blessure
BLESSURE	Nécessite du temps et de la distance. Ne fonctionne pas	Possible si l'agresseur vous laisse du temps	Bon	Possible, mais la feinte ne convient pas s'il y a surprise
MORTEL	Puissance, distance et temps insuffisants	Puissance insuffisante	Puissance insuffisante	Puissance insuffisante

Utilisation d'une combinaison poing de revers/coup de pied latéral projetée dans une matrice tactique simple.

	SURPRIS	**ALERTÉ**	**MUTUEL**	**ATTAQUANT**
PAS DE BLESSURE	Inapproprié à cause du risque fatal/ dégainer requiert du temps	Inapproprié à cause du risque fatal	Inapproprié à cause du risque fatal	Inapproprié à cause du risque fatal
BLESSURE	Danger fatal/ pas de temps pour dégainer	Risque fatal	Risque fatal	Risque fatal
MORTEL	Possible si vous pouvez surmonter la surprise et dégainer	Efficace	Efficace	Efficace

Utilisation d'une arme à feu projetée dans une matrice tactique simple.

Voici une règle incontournable : dans la vie, les mauvaises choses nous tombent dessus sans qu'on nous demande notre avis. On peut s'entraîner toute une vie à affronter un sociopathe cannibale armé d'un couteau, et au final tomber dans une rixe de hooligans, avoir une altercation avec un chauffeur de poids-lourd furieux, se trouver face à un *pick-up* plein de types bourrés armés de battes de baseball, ou même ne rencontrer aucune violence. On ne choisit pas. L'objectif de la matrice tactique consiste à faire comprendre au commun des mortels à quel point la violence est une chose complexe. Pour les pratiquants d'arts martiaux, il est essentiel de se remémorer que le fait de se préparer à une éventualité ne veut en aucun cas dire qu'on est prêt à tout affronter. Pour un citoyen qui regarde les informations et qui tente de savoir si le comportement d'un policier était justifié, il est important de comprendre que tout ne peut pas être réglé par une simple clef de bras ou par quelques mots gentils. La violence a d'innombrables composantes.

La matrice tactique n'est ni une réponse, ni un guide. Ce n'est qu'un exemple. Elle n'est même pas un exemple de types de combat. La matrice n'est qu'un premier pas servant à décortiquer toute la complexité de la violence. Par ailleurs, cette matrice peut être indéfiniment étendue. Les agresseurs sont plusieurs ? Alors on peut décomposer la situation en trois aspects nouveaux : mon côté est inférieur en nombre, leur côté est inférieur en nombre ou nous sommes en nombre égal. La matrice comporte maintenant 36 cases. Une arme ? J'ai une arme, l'autre a une arme, nous avons tous deux une arme, ou aucun de nous n'est armé. Quatre nouvelles options, et la matrice affiche maintenant 144 cases. Vous avez saisi ? Bien, car maintenant, ça va se corser un peu.

SECTION 1-2 La matrice stratégique

Un article du *New York Time*s, daté du 7 juin 2005, décrit une vidéo montrant un officier de police qui, au niveau d'un stop, se fait tirer dessus par un conducteur, et dont le collègue s'enfuit en courant. Analysé sous l'angle de l'autodéfense, la fuite était pour ce dernier la meilleure option. Hélas, ce n'était pas la meilleure option pour son partenaire. Ce n'était pas non plus ce pour quoi il avait été formé et encore moins ce que l'on attendait de lui. Il était entraîné pour affronter des menaces, et c'est ce qu'il était supposé faire.

Les policiers en patrouille évitent généralement les confrontations qui en viennent aux mains car les combats sont dangereux pour eux, même s'ils en sortent vainqueurs. En effet, ils n'en sont pas moins exposés aux blessures, aux pathogènes transmis par le sang tels que le VIH et l'hépatite, sans parler des éventuelles poursuites judiciaires. Dans pareil contexte, les policiers doivent posséder deux compétences spécifiques du combat à mains nues. Si un officier est pris par surprise et se fait blesser sans avoir pu anticiper, il devra mobiliser des compétences brutales d'une lutte de survie au corps-à-corps. D'un autre côté, passer les menottes à un poivrot déchaîné qui refuse d'aller en prison mais qui ne cherche pas vraiment à blesser le policier, exige des compétences, des techniques et un état d'esprit différents. Bien sûr, d'autres aptitudes peuvent s'avérer nécessaires. Le tireur d'élite d'un groupe d'intervention doit par exemple garder les idées claires et savoir gérer de longues heures d'attente parfois doublées d'inconfort. Le chef de file d'une équipe d'intervention n'a quant à lui pas besoin du même état d'esprit ou des mêmes compétences que le tireur d'élite, pas plus qu'il n'est tenu de maîtriser les techniques de passage de menottes à un récalcitrant. Mais s'il travaille pour moi, il vaudrait mieux qu'il ne soit jamais pris de court, car c'est précisément lui qui doit surprendre ! Voilà au moins quatre jeux de compétences requis pour gérer les conflits physiques au sein d'une même profession. Et aucun ne ressemble de près ou de loin au *sparring* de dojo, aux duels d'entraînement, ou à la guerre.

Les arts martiaux tentent de proposer mieux que ça. Certains clubs font miroiter l'acquisition de véritables capacités d'autodéfense, le gain de trophées dans les tournois, la discipline et la découverte de soi, la condition physique et la confiance en soi, voire même l'épanouissement spirituel et l'illumination. Comment tous ces objectifs peuvent-ils s'accorder ?

La santé cardiovasculaire est extrêmement importante pour la longévité et l'entraînement sportif doit la favoriser. Ceci dit, le fait de lutter pour sa survie est totalement anaérobique. Prendre un bon petit déjeuner aura un plus gros impact sur votre endurance durant trente secondes de combat (ce qui est très long en pareilles circonstances) que votre capacité à courir un marathon. L'épanouissement spirituel, *credo* de nombreux arts martiaux modernes, est un concept difficile à cerner. J'ai un jour demandé à mon *sensei* en jujitsu s'il y avait une consigne spirituelle associée au *sosuishitsu-ryu*. Dave m'a alors répondu : « Bien sûr, Rory : un homme mort n'a plus besoin d'aller à l'église ! Ce n'est pas la peine de vouloir se lancer dans de grandes interprétations ; il ne s'agit pas d'un art de vivre. C'est plutôt une accumulation de savoirs dont un samouraï pourrait avoir besoin s'il veut être en mesure de rentrer chez lui et de revoir sa famille. »

Les arts martiaux, tout comme ceux qui les pratiquent, veulent fréquemment tout aborder à la fois. Ils enseignent ou apprennent l'autodéfense, le *sparring*, le combat de rue, la condition physique et le développement personnel comme s'il s'agissait d'un tout, alors que ces éléments diffèrent les uns des autres et ne sont même pas forcément liés entre eux. Il en va de même pour la violence qui regroupe de multiples aspects : deux boxeurs se livrant à un match de stratégie, de force, d'habileté et de volonté ; un mari alcoolique qui bat sa femme ; deux étudiants qui se mettent une peignée sur un parking ; un infirmier, dans un hôpital psychiatrique, qui tente de maîtriser un schizophrène pour lui administrer un sédatif ; un policier qui arrive sur les lieux où se produit un braquage et qui se retrouve pris dans un échange de coups de feu ; des soldats pénétrant un immeuble situé en territoire hostile ; un violeur qui pousse la porte partiellement entrouverte d'un appartement ; une équipe d'intervention sur le point de pénétrer dans une maison dans laquelle se trouvent des trafiquants de drogue armés jusqu'aux dents ; ou un duel victorien livré à l'épée courte. Parce que ces situations impliquent des personnes en conflit et des personnes blessées, on les range généralement dans la case « violence », alors qu'elles sont totalement singulières et que les aptitudes et états d'esprit nécessaires dans l'une ne s'appliquent absolument pas aux autres.

L'autodéfense est clairement l'objectif de ce livre. Mais qu'est-ce que l'autodéfense au juste ? Il s'agit la plupart du temps de se sortir d'une situation qu'on aurait préféré éviter, mais dans laquelle on se retrouve par bêtise ou manque de chance. Se préparer à cela est difficile, parce qu'il faut gérer le facteur surprise et qu'on peut être blessé avant même d'être conscient de ce qui se passe. L'élément le plus décisif est ici de surmonter la sidération pour être en mesure d'affronter l'agresseur. L'autodéfense est donc le remède à un problème donné. Bien sûr, l'idéal consiste à éviter ce genre de situation. Mais une fois qu'elle se présente, l'état d'esprit le mieux adapté consiste souvent à

produire une réponse conditionnée – c'est-à-dire non réfléchie – lors des premières secondes de l'agression, ou une fureur manifeste et sans bornes. Le duel n'est plus à la mode. Il fut en son temps, et demeure occasionnellement, une glorification de la « danse du singe » (*voir section 3.1*) engendrée par la société. Il mettait en valeur le plus apte à faire respecter les normes morales de l'époque, ce qui explique que la plupart du temps, on se battait au motif d'insultes ou de comportements inacceptables et pas pour des différends matériels. Le duel tenait plus de la mise en scène que de la survie ; il y avait une manière "juste" de l'emporter. De nos jours, on retrouve cette pratique lorsque les élèves d'un dojo défient les instructeurs d'autres écoles dans ce qu'on nomme des *dojo arashi*. Dans un genre certes différent, l'UFC[7] a tenté d'intégrer cette composante dans les combats « style contre style ». Est-il possible d'utiliser l'expérience, l'état d'esprit ou les stratégies du duel pour affronter des situations d'autodéfense ?

	AUTODÉFENSE	**DUEL**	**SPORT**	**COMBAT**	**ASSAUT**	**DÉVELOP. SPIRITUEL**	**CO PHYSIC**
RÉALITÉ DE L'ÉVÉNEMENT	Récupération de malchance ou stupidité	Danse du singe glorifiée	Match entre similaires	Danse du singe en groupe	Neutraliser menace/ennemi	Principalement trébucher dans le noir	Entr pl
RÉALITÉ POUR LA PERSONNE	Menace absolue de la santé, survie et identité	Danger physique volontaire pour monter dans la société	Se tester soi-même	Ennui, confusion, et terreur occasionnelle	Travail	La réalité ne s'applique pas ici	Fait pa
OBJECTIF RÉEL	Survivre	Maintenir ou accroître le rang social	Affirmation de l'ego	Plaire au superviseur et à ses pairs	Mission et survie	Accomplir et maintenir Satori	Variab l'ap
MEILLEUR OBJECTIF	Prévenir, si trop tard, s'enfuir	Gagner avec style	Faire ses preuves, se tester	Battre le groupe opposé, de préférence par abandon	Mission et survie	Compréhension de soi	Amélio
ILLUSIONS, OBJECTIFS ILLUSOIRES	Maintien des illusions sociales, déni de la réalité	Pas de choix	Peur de perdre ; croire que X=Y	Raison ou mission personnelle, *freelance*	Peur des responsabilités, croisade, ego, interf. admin.	Comprendre le monde, ego	App c
ÉTAT D'ESPRIT OPTIMAL	Pas, ou la rage	Arrogance, excès de confiance	Focalisation sur l'athlétique	Obéissance	Prédateur implacable	Perception	Habitud
MEILLEUR ATOUT	Réactions agressives	Astuce, ruse, fourberie ?	Aptitude ? Ruse ?	Travail d'équipe et discipline	Prévoyance et préparation	Détecteur de conneries (ou ouverture d'esprit)	Pers
STRATÉGIE	Battre l'agresseur	Surprendre l'adversaire	Perturber psychologiquement l'adversaire	Contrôler l'individu, rendre les troupes prévisibles	Choquer et terroriser	Écouter, observer et sentir	Resp d'ent
OBJECTIF DE L'ENTRAÎNEMENT	Réponse au contact	Capacités, condition phys. et convenances,	Capacités, aptitudes et condition physique	Obéissance et apprendre par cœur aptitude	Travail d'équipe, aptitudes, analyse des	Se libérer des distractions	Entr nu réc

		art du spectacle		spécifique	menaces		
DANGER RÉEL	Perte de la vie, d'identité	La mort	Blessures et traumatismes	*Leaders* imbéciles	Chance	Se faire arnaquer, sinon très sûr	Suren s'ent mauv
DANGER PERÇU	Idem	Déshonneur, perdre la face, embarras	Dégâts de l'identité	Ennemi	Ennemi	Incapacité à voir le monde de lumière	

La matrice des arts martiaux et de la violence : les différents types de violence.

Dans l'univers du sport, le combat est un affrontement entre deux personnes. Cela diffère du duel par le fait que les individus concernés recherchent cet affrontement, et ne s'y livrent pas en obéissant à un impérieux devoir pour maintenir un rang social, ce qui est tout à fait admirable à mes yeux, car l'objectif est au final de se tester soi-même. Pour la plupart, il ne s'agit pas d'une affaire de domination, mais plutôt de mettre à l'épreuve ce qu'ils ont appris. Les MMA (*Mixed Martial Arts*, ou Arts Martiaux mélangés) sont le fruit d'une longue évolution de ce concept et le poussent aussi loin que possible tant que cela ne menace pas la santé des pratiquants. Mais la rage qui a permis à tant de personnes d'échapper à un viol est-elle la réponse émotionnelle adéquate lorsque l'on se trouve dans un match universitaire de lutte ?

Par "combat", je parle spécifiquement de la guerre. Le combat est une expérience bien différente selon qu'on est un soldat ou un général. Les généraux peuvent se référer aux statistiques de perte, prendre des risques, manœuvrer ou sacrifier des hommes. Pour un général, il y a des pertes acceptables, et il est possible de poursuivre le combat si on connaît vingt pour cent de pertes. Pour le soldat, la situation est plus « binaire » : vous ne pouvez être que vivant ou mort. Les généraux gagnent des guerres. Les équipes, escadrons ou unités gagnent des guerres. Je me souviens de mon sergent criant : « Tu n'es pas un individu ! Tu fais partie de ce groupe ! » Pour que les généraux puissent gagner des guerres, les soldats doivent être prévisibles. Le général doit en effet être certain que lorsqu'il donne l'ordre de marcher, d'attaquer ou de maintenir une position, les soldats le feront sans faillir. De ce fait, l'obéissance est absolument vitale, et dès lors entretenue et valorisée, pour que les soldats ne laissent jamais tomber leur équipe. Considérant que la principale approche utilisée pour agresser une femme est de la menacer d'une arme pour qu'elle obéisse, pensez-vous que le fait d'être conditionné à obéir – que ce soit dans l'armée ou dans un dojo – soit une bonne méthode d'entraînement à l'autodéfense ?

Les attaques ne sont pas que le fait des criminels. Les groupes militaires d'élite, les équipes de sauvetage d'otages, ainsi que les SWAT[8] sont dans la même dynamique que les criminels de ce point de vue. Ils ne cherchent pas à être testés ou à découvrir leurs limites ; ils veulent faire leur boulot et pouvoir rentrer chez eux. Leur état d'esprit peut se résumer en deux mots : prédateur et implacable. Ils se servent de l'élément de surprise, de la supériorité numérique, et de la supériorité en termes de capacité de feu, mais aussi de toutes les ruses, fourberies et triches possibles ! Dans les rares occasions où mon escadron et moi-même avons été confrontés à une lutte armée, l'émotion qui prédominait chez moi était un sentiment de révolte face à cette résistance inacceptable contre laquelle nous nous sommes littéralement déchaînés. Si vous êtes capables de passer outre la surprise, la terreur et la sidération pour revêtir l'état d'esprit d'un agresseur, alors je n'ai pas grand-chose à vous apprendre. Mais il faut savoir que la sidération est une réaction naturelle face à la soudaineté d'une agression. C'est d'ailleurs cette incapacité à réagir que nous cherchons à induire chez l'autre.

Le développement spirituel est une notion qui n'est pas évidente à définir. S'il s'agit d'approfondir la compréhension de la condition humaine, vous en apprendrez bien plus en vivant parmi d'autres gens, en leur parlant et en leur rendant service que dans n'importe quel cours. S'il s'agit de vous comprendre vous-même, vous devrez affronter vos peurs et vos aversions ; or peu de gens assistent à des cours qui les effraient ou les rebutent ! S'il s'agit d'une quête de béatitude, du sentiment que tout a un sens et que tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes... l'héroïne serait une solution plus rapide et moins onéreuse ! Si vous rêvez de quelque chose de plus grand et de magique, qui pourrait libérer vos pouvoirs psychiques, les jeux vidéo sont une bonne option. Il réside ici un danger que je ne développerai pas et dont la portée dépasse celle du présent ouvrage : de nombreuses personnes ont envie de croire à des concepts mystiques, et des gens sans scrupules sont prêts à satisfaire ce besoin en échange d'argent et de pouvoir. Il peut en résulter un grand nombre d'abus et de traumatismes, ce qui est à l'opposé du but recherché dans l'autodéfense.

Une bonne condition physique est l'un des effets bénéfiques les plus importants de l'entraînement aux arts

martiaux. Les compétences techniques et l'aspect self-défense de l'entraînement sauveront moins de vies en situations violentes que l'amélioration de la condition physique n'évitera de crises cardiaques prématurées. Si vous étudiez le judo, le jujitsu ou l'aïkido, vous n'aurez probablement jamais l'occasion de faire chuter un adversaire dans un combat de rue ! Par contre, vous aurez souvent l'occasion d'utiliser des « brise-chutes » pour éviter de vous blesser. Les bons cours d'arts martiaux apportent un développement équilibré de la musculature, de la force, du travail en aérobie et améliorent la souplesse, tout en minimisant le risque de blessures. Cela n'a pas la même valeur qu'un travail ciblé en entraînement-circuit, mais c'est plus amusant et il y a donc plus de chances que votre entraînement soit régulier.

Le fitness n'est pas nuisible en situation d'autodéfense. Même les capacités aérobiques, rarement mobilisées en autodéfense, vous aideront à dissiper les hormones du stress qui pourraient affecter négativement votre corps et votre mental. Cependant, il faut garder à l'esprit que l'autodéfense fait essentiellement appel à la capacité à gérer la surprise, la peur et la douleur, et qu'aucun de ces aspects n'est de près ou de loin développé en fitness.

Voici une autre approche que l'on peut dégager de la matrice, et qui peut encore accentuer la démonstration : observez les états d'esprit requis pour chacun des types de conflit présentés dans la matrice. Celui du prédateur implacable que l'on trouve dans la rubrique « Assaut » est extrêmement puissant. Cet individu a le sang-froid, il est calculateur et particulièrement maître de soi. Mais il est aussi inhumain, car il réduit sa cible au rang de « ressource » (dans l'esprit d'un criminel), ou de « menace » (dans l'esprit d'une équipe d'intervention). J'ai pu constater que cet état d'esprit horrifie les gens en quête de développement spirituel. Il est pourtant tout à fait légitime et approprié dans son contexte, mais il n'en effraye pas moins les personnes qui recherchent la lumière, l'amour et l'harmonie. Notons tout de même que les personnes vantant les mérites de la nature ont la fâcheuse tendance à occulter la sauvagerie, pourtant si naturelle, qui s'exprime par exemple entre un loup et un lièvre. Or c'est justement dans cette sauvagerie que s'épanouit l'état d'esprit de l'assaut.

Dans l'univers de la compétition sportive, l'état d'esprit « Assaut » est totalement inacceptable. En effet, selon cet état d'esprit, si vous devez affronter en combat le champion du monde des poids lourds le jeudi, vous chercherez à le tuer le mardi. Et ça va bien au-delà de la tricherie qui est un concept inexistant dans l'esprit d'un prédateur. Pour lui, il n'y a que des probabilités, des tactiques et de la viande. Cette comparaison est doublement vraie pour ce qui est des duels.

Certains membres d'élites militaires développent l'état d'esprit du prédateur. Il est en revanche particulièrement difficile d'amener toute une équipe à développer cet état d'esprit car cela demande énormément de confiance et de respect entre ses membres. La plupart des groupes d'intervention se contentent de l'approcher grâce à un rude entraînement dispensé par un officier à poigne. Les vrais prédateurs sont en effet imprévisibles et cela rend la chaîne de commandement d'autant plus délicate à assurer. Si l'on peut être certain qu'ils accompliront la tâche attendue, ils n'en ignoreront pas moins tout principe ou élément qu'ils considéreront comme de moindre importance. C'est ce qui leur vaut d'être admirés en temps de conflit majeur, mais aussi d'être stigmatisés, ignorés ou mis au rebut quand les combats sont rares. L'amélioration de la condition physique est un travail autocentré. Il n'implique pas de proie sur laquelle focaliser un potentiel état d'esprit prédateur. Et un prédateur sans proie est comme un gros chat paresseux qui n'aime que jouer, manger et dormir.

L'état d'esprit du prédateur est un choix. Personne ne peut être en permanence dans cet état d'esprit, car il comporte trop de zones floues pour être adapté à la vie en société. L'autodéfense, elle, n'est jamais un choix. L'agresseur est dans l'état d'esprit du prédateur, la victime ne l'est pas. Ainsi, seule la victime aura à gérer le choc et l'élément de surprise. L'essence même de l'autodéfense consiste donc à surpasser la paralysie engendrée par l'agression soudaine. Si vous êtes en mesure d'accéder rapidement à l'état d'esprit du prédateur, vous aurez le pouvoir de changer le cours du combat. Cela est particulièrement puissant, mais nécessite une très grande expérience.

Cette matrice peut être étendue de manière indéfinie et dans de multiples directions. Les combats chorégraphiés pour le cinéma, les cascades, la pratique des arts martiaux ou les contraintes qu'impose le contrôle d'un patient en psychiatrie, sont autant d'éléments qu'il est possible d'intégrer à la matrice. Et la liste n'est pas exhaustive car on pourrait encore prendre en considération les différences de *timing*, la meilleure catégorie de techniques, l'adversaire idéal, ou bien la possibilité ou non de faire appel à la technologie. Malgré la grande variété des aptitudes techniques et la complète incompatibilité de l'état d'esprit et de la stratégie, les pratiquants d'arts martiaux sont persuadés de s'entraîner à affronter toutes les facettes de la violence. Dans les cours dirigés de manière stricte et où l'apprentissage fonctionne par la répétition et exclut toute contestation, on peut entrevoir les racines de l'art militaire du soldat... mais l'état d'esprit d'obéissance prédispose déjà l'élève à l'échec dans le cas où son agresseur serait une figure d'autorité, ou s'il est déstabilisé par un agresseur vociférant des ordres. Certains professeurs prônent les vertus de l'état d'esprit du prédateur – l'œil du tigre – mais ne vous enseignent pas le moyen d'y avoir recours dans un moment de surprise, de peur ou de douleur (dans le cadre de l'autodéfense), ni

comment en gérer les conséquences lorsqu'il est libéré dans le monde du sport– un véritable prédateur triche de manière profonde et totale. Il ne se contentera pas d'appuyer à la dérobée sur un nerf lors d'une saisie. Il optera pour les grands moyens, comme réunir tous ses copains et quelques bâtons pour décider de l'issue du combat dans les vestiaires avant le début du match.

Mais l'univers des arts martiaux n'est pas le seul à être en décalage par rapport à la réalité du conflit et l'idée qu'on s'en fait. Dans le cinéma par exemple, des bottes, des poings ou des armes à feu sont indifféremment utilisés pour se battre. Dans la vie réelle, les aptitudes, les éléments requis et les justifications légales prennent une tout autre dimension quand on en vient à se servir de ses pieds/poings ou d'armes à feu.

Les solutions policières sont condamnées à l'échec quand les problèmes sont d'ordre militaire et inversement, les options militaires ne seront jamais autorisées pour résoudre des problématiques policières dans une démocratie.

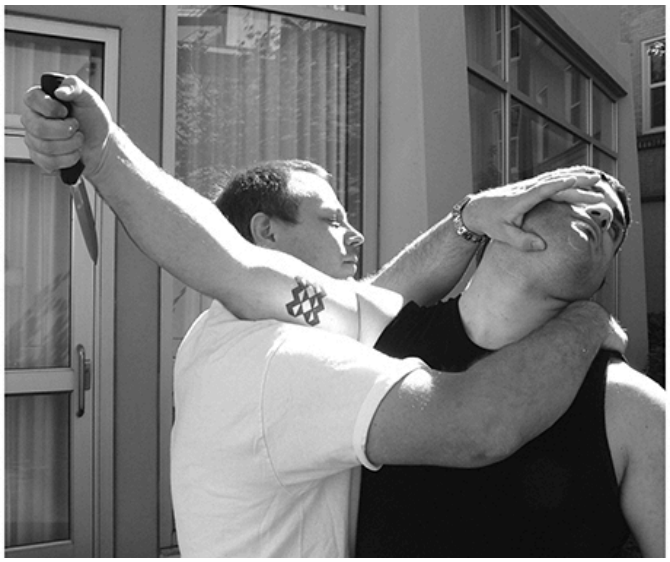
Rappelez-vous que c'est sur la base de votre expérience que vous analysez les informations (en touchant l'éléphant) quand il est question d'une opération militaire ou d'un policier qui a fait usage de son arme. Or, le *fair-play* et l'esprit sportif que l'on vous a inculqués enfant s'appliquent à deux personnes partageant des valeurs similaires et qui ont le désir de se trouver là, non pas à un policier répondant à un appel au secours et se trouvant face à un drogué fou furieux armé d'un couteau !

Les émissions de télé et les arts martiaux donnent l'impression qu'il est facile de désarmer un agresseur portant un couteau. Un policier, lui, sait parfaitement qu'un agresseur armé d'un couteau et se tenant dans les cinq ou six mètres peut le poignarder plusieurs fois avant qu'il ait le temps de dégainer son arme.

Si dans les films, un *sniper*{9} situé à 400 mètres abat facilement cible après cible pour protéger sa section, dans la vie réelle, il a parfois du mal à identifier sa cible à travers la fumée ou les *flashs* des canons de fusils et, pendant ce temps, des civils continuent de mourir.

Dans les livres, les radios ne tombent pas en panne, les téléphones cellulaires ne sont pas coupés des réseaux au moment de transmettre une position, les gentils ont toujours suffisamment de munitions et personne, jamais, ne saigne à mort lorsqu'il est blessé.

Lorsque les journaux décrivent la brutalité d'un policier envers un adolescent de quinze ans mentalement dérangé, ils ne mentionnent pas que le policier s'est retrouvé face à un type de 120 kilos dans un état de grande perturbation mentale, le menaçant d'un club de golf.



L'auteur attaque les yeux de son agresseur en lui imprimant un contrôle du coude effectué sans les mains.

© Avec l'aimable autorisation de Kamila Z. Miller

CHAPITRE II

Comment penser

SECTION 2-1 Postulats et approche scientifique

Avant d'évoquer la stratégie ou la tactique, il est essentiel d'aborder la question des présupposés, c'est-à-dire des choses auxquelles on croit sans vraiment y avoir réfléchi et qui contribuent à forger notre perception du monde, y compris dans ses aspects inconnus. Par exemple, vous pouvez supposer que les habitants d'un pays dont vous ne savez rien sont semblables aux gens que vous côtoyez, ou à l'opposé, qu'ils sont très différents. Quel que soit votre point de vue, il aura un impact sur la manière dont vous considérez ces individus et vos interactions avec eux. En réalité, les préjugés affectent avant tout ceux qui les nourrissent.

Le monde est un vaste espace rempli d'une multitude de choses diverses et variées, au point qu'il est impossible de traiter tous les événements journaliers comme s'ils étaient uniques et distincts, d'où la mise en place de généralités : il nous semble que notre voiture a démarré aujourd'hui de la même façon que la veille, et nous pensons que notre future voiture fonctionnera de manière identique à la précédente. Ces suppositions tiennent une grande place dans notre existence et sont aussi utiles que généralement inoffensives. Les ennuis commencent lorsque nous élaborons des postulats sur la base de comparaisons peu pertinentes ou à partir de mauvaises sources d'information. Par exemple, peu importe votre expérience en matière de conduite automobile, elle ne vous préparera pas à faire de la bicyclette pour la première fois, même si vous vous dites qu'après tout, une voiture et un vélo sont tous deux des véhicules, de simples machines. Les aptitudes nécessaires pour conduire l'un ou l'autre n'en sont pas moins radicalement différentes. Voiture et bicyclette forment donc une comparaison peu pertinente. Dans le même registre, se fier à une mauvaise source d'information serait de recourir aux conseils d'un cycliste n'ayant jamais conduit de voiture pour apprendre la conduite automobile. Et le pire serait que ce cycliste soit persuadé que faire du vélo, c'est la même chose que conduire une voiture ! Vos suppositions vous nuiront particulièrement si elles concernent un sujet concret. En effet, vous pouvez croire ce que vous voulez à propos des extraterrestres ou de la manière d'instaurer la paix dans le monde, car vous ne pourrez jamais mettre vos croyances à l'épreuve. Vos postulats n'auront pas de graves conséquences.

Par contre, appliqué aux arts martiaux, c'est plus délicat. Beaucoup de pratiquants ont tendance à penser que leur art ne sera jamais véritablement mis à l'épreuve. Du coup, ils peuvent apprendre, croire et même enseigner toutes les aberrations qu'ils veulent. Tout cela ne pouvant devenir, au mieux, qu'une source de conversations intéressantes. Mais occasionnellement et pour un individu donné, tout cela peut revêtir une grande importance. Et là, les enjeux seront élevés. Il est toutefois très difficile d'analyser ses propres postulats. En effet, dans notre esprit, ce sont de « simples choses auxquelles ont croit », de « vraies » choses. Comme je l'ai écrit plus haut, il s'agit d'éléments auxquels on n'a jamais vraiment pris le temps de réfléchir, qu'on n'a jamais remis en question.
L'épistémologie est l'étude de la manière dont l'individu, ou les sociétés, décident que les choses sont vraies. Mais quelle est votre épistémologie ? Quelles sont les sources que vous considérez comme irrécusables ? Si une chose est annoncée au journal de treize heures, cela en fait-il une vérité ? Si tous vos amis affirment une chose, est-ce forcément vrai ? Si une information est publiée dans *Science et vie*, est-ce pour vous une bonne raison d'y croire ? Si un curé ou pasteur l'affirme, est-ce pour autant parole d'Évangile ? Faites-vous confiance à votre propre expérience ? L'expérience personnelle pourrait être considérée comme incontestable et pourtant, très peu de personnes lui font véritablement confiance quand elle s'oppose à l'opinion du « monde entier » ou même d'une seule personne qualifiée d'« expert ». L'un de mes collègues de travail est à ce sujet absolument stupéfiant. C'est un gars plein de gentillesse qui n'a pas son pareil en matière de combat – il est immense, très puissant, et un peu dingue. Un jour, alors que nous suivions un cours sur la protection personnelle, l'instructeur nous a décrit la technique du *straightblast* consistant à délivrer un enchaînement rapide de coups de poing directs à la face, en avançant de manière soutenue et agressive. L'instructeur était très bien, jeune et charismatique, et s'il s'était probablement entraîné pendant de nombreuses années, il n'avait que peu d'expérience dans un environnement « réel ». Il nous expliquait comment, sous le flot continu du *straightblast*, l'agresseur reculerait inévitablement. À ce moment-là, mon ami est intervenu en disant : « Et s'il ne recule pas ? Et s'il se met au contraire à avancer ? ». J'ai alors pensé : « Mon pote, le dernier gars qui s'est avancé vers toi et qui t'a planté son couteau dans le bide, tu l'as soulevé en l'air et tu l'as projeté si violemment à terre que tu lui as rompu la colonne

vertébrale ! Pourquoi écoutes-tu ce type alors que tu as plus d'expérience que lui et tous les gens qu'il connaît ? » Mon ami, cet incroyable combattant, avait complètement occulté sa propre expérience parce qu'il considérait son instructeur comme un « expert ». Même lorsque nos croyances se fondent sur une expérience personnelle, nous n'en demeurons pas moins influencés d'une manière ou d'une autre, souvent de manière subtile. Il est donc rare que l'expérience personnelle soit le seul fondement de nos postulats. Ainsi, la plupart des gens croient que le soleil va se lever le lendemain. Ils vous diront que ce postulat est basé sur leur expérience. Il est effectivement raisonnable de penser que si le soleil s'est levé tous les matins de notre vie, alors il devrait continuer à en être ainsi pour toujours. Néanmoins, puisque ces gens se sont réveillés chaque matin, pourrait-on logiquement en déduire qu'ils continueront de se réveiller indéfiniment, qu'ils sont immortels ? Rares sont ceux qui croient cela ! D'ailleurs, à ce sujet, ma femme a coutume de dire : « Nous sommes immortels... jusque-là ! »

Les meilleurs conseils que vous trouverez dans ce livre serviront davantage à enrichir votre vie qu'à contribuer à votre survie. Voici quelques éléments essentiels : examinez de près votre épistémologie, analysez les postulats sur lesquels s'appuient vos croyances, ainsi que leurs sources. Certaines croyances proviennent de votre éducation première ou de mauvaises sources. Pire encore, vous avez parfois volontairement choisi de croire de mauvaises sources parce qu'elles étayaient votre point de vue préétabli. Remettez en question toutes les sources que vous avez jusque-là acceptées sans douter de leur fiabilité. Vous réaliserez que nombre de choses auxquelles vous croyez ne sont rien de plus que de simples opinions. Cela vous apportera une bien plus grande liberté pour explorer et comprendre votre univers et celui des gens qui vous entourent. De par la nature de cet ouvrage, je souhaite que vous ayez la même attitude envers la violence. Pour la plupart d'entre nous, elle est un territoire inconnu. Bien que les arts martiaux aient étudié le « combat », et que nous ayons tous été élevés dans une culture où la violence stylisée est omniprésente, il n'y a qu'une part infime de ce que nous savons de la violence qui soit véritablement basée sur notre expérience personnelle. La majorité de notre savoir découle de lieux communs, de choses qu'on nous a rapportées. Ce sont surtout des présupposés. Lorsque sa source d'information est bonne, l'artiste martial peut être en mesure de se défendre grâce aux aptitudes qu'il a développées.

Inversement, si sa source d'information est mauvaise, les aptitudes qu'il a acquises pourraient très bien réduire à néant ses chances de survie.

Il est donc important que je sois parfaitement clair ici. La teneur de votre entraînement, comme de tout ce qu'on vous a appris, ne représente rien de plus que des « on-dit ». Ce n'est que lorsque vous en aurez fait l'expérience « pour de vrai » que vous serez en mesure d'en évaluer précisément le bien-fondé. L'expérience acquise dans un dojo n'est que l'expérience du dojo. L'expérience du ring n'est que l'expérience du ring. L'expérience de la rue est l'expérience de la rue. Bien sûr, il existe des convergences de compétences ; des transferts de leçons. Mais une ceinture noire de judo peut autant vous préparer à une brutale agression qu'une brutale agression peut vous en apprendre sur le judo. Plus encore, vous ne devriez considérer ma propre expérience que comme des « on-dit ».
Vous avez, tout naturellement, des suppositions sur ce que sont les conflits. Si vous êtes intéressé par l'autodéfense, alors vous choisirez probablement un art martial basé sur les similarités qu'entretient ce dernier avec vos propres suppositions. De même, lorsque vous lisez des livres ou que vous écoutez la télé diffusant des analyses de crimes ou de guerre, vous choisirez subtilement les sources d'information de manière à ce qu'elles soient en résonance avec vos idées. Dans certains cas, si l'élève tombe amoureux de sa discipline ou de son professeur, il ignorera totalement l'expérience de la réalité si celle-ci ne correspond pas à ses propres postulats.
John a étudié deux arts martiaux et a participé à plusieurs combats sportifs. Il considère que le premier d'entre eux est inutile en situation réelle, principalement parce que les *sparring* de son nouvel art de lutte et de saisies sont bien plus durs et beaucoup plus exigeants. Pourtant, alors qu'il étudiait son ancien système, il s'était fait agresser dans la rue et s'était instinctivement défendu par un coup de pied au tibia de l'agresseur. Ce dernier fut immédiatement hors d'état de nuire, sans aucun dommage pour John. Après avoir étudié son nouveau système pendant quelque temps, John s'est immiscé dans un conflit entre un motard et un type qui lui devait de l'argent. À cette occasion, il s'est fait copieusement rosser. Pourtant, il continue de penser que cela aurait pu être pire s'il avait conservé l'approche de son art martial précédent. Ainsi, et malgré son expérience d'un combat parfait (une action unique pour éliminer la menace) et celle d'un mauvais combat, John aime toujours plus son nouvel art martial parce que les

sparring qu'il pratique ressemblent plus à l'idée qu'il se fait des véritables combats. Cela s'harmonise avec ses postulats et, comme dans l'esprit de beaucoup de gens, ses suppositions ont supplanté la réalité.
Si vous étudiez un art martial, il y a d'autres postulats que vous devriez prendre en considération : ceux qui ont fondé votre style. La première supposition majeure est la conviction de savoir ce qu'est un combat et la façon dont il se déroule. La seconde supposition concerne ce qui permet la victoire. Dans l'univers du jujitsu que j'étudie, l'attaquant supposé est un guerrier en armure et armé jusqu'aux dents. L'environnement supposé est un champ de bataille plein de gens en armes. La situation présumée veut que vous ayez perdu votre arme ou qu'elle se soit subitement cassée, l'objectif consistant dès lors à prendre l'arme de votre adversaire, probablement en le tuant. Cette liste de postulats influence le moindre élément de ce style. Ces postulats amènent le pratiquant à développer un concept brutal, rapide et agressif, entièrement basé sur des aptitudes physiques brutes.
La plupart des styles, et des instructeurs, sont remarquablement adaptés pour obtenir des victoires dans des combats conformes à leurs attentes, mais totalement handicapés dans le cas contraire, ou lorsque les conditions requises pour la victoire changent.
Chaque style a été pensé pour une raison précise. Les différents styles sont un ensemble de tactiques et d'outils conçus pour affronter ce dont le fondateur avait le plus peur. Ainsi, un style basé sur la peur que son fondateur avait de perdre un tournoi où les coups ne sont pas portés paraîtra différent, même s'il est aussi bien adapté à ce type de combat que mon ancien jujitsu était adapté à l'époque et au lieu où il a été fondé.
Vous devez prendre la pleine mesure de ce pourquoi est conçu votre style, car la violence interhumaine est un sujet à multiples facettes. Trop de professeurs tentent d'appliquer les éléments qu'ils ont appris pour affronter une dimension particulière de la violence à l'ensemble des aspects de cette dernière. Il est par exemple impossible de traiter dans le même art des éléments aussi différents que la survie à une embuscade et les techniques utiles dans l'art du duel sans armes. Mon jujitsu, par exemple, était particulièrement bien adapté au combat rapproché sur les champs de bataille du Moyen Âge. Partant de là, cet art est facilement extensible à la survie lors de l'agression d'un prédateur, mais il est impossible à adapter au *sparring* ou aux soumissions par la douleur, avec toutes les restrictions

qu’elles induisent lorsqu’elles sont appliquées par des agents de police.
Chaque instructeur a aussi ses propres présomptions, basées sur son expérience, son entraînement et – trop souvent – sur les dires de la télévision et les croyances populaires.
Lors d’un séminaire, j’ai rencontré un professeur d’art martial très compétent dans sa spécialité. Dans des conditions idéales, il était capable d’esquiver et d’envoyer voler ses adversaires avec un minimum d’effort. Sa présentation m’avait alors quelque peu dérangé, car le concept opérationnel était justement « dans de bonnes circonstances ». En effet, ses techniques fonctionnaient à merveille à partir du moment où ses adversaires se trouvaient à deux pas ou plus et qu’ils visaient précisément son centre de gravité. Dans des conditions un tant soit peu différentes, elles ne fonctionnaient plus aussi bien. Et la plupart du temps, elles étaient inopérantes face aux autres instructeurs. Du coup, il avait amené ses propres élèves pour faire des démonstrations probantes. À ce propos, je doute qu’il ait agi de manière consciente. Par la suite, j’ai eu l’occasion de m’entretenir avec cet instructeur. Après quelques minutes, je me suis mis à l’apprécier et il a gagné mon respect. Je pense cependant que dans son esprit, ses techniques étaient optimales, et que si elles ne fonctionnaient pas sur certains instructeurs, c’était lié à l’étendue de leurs compétences. Je ne crois pas qu’il ait jamais réalisé qu’il enseignait en fait à ses élèves la juste manière d’attaquer pour que ses techniques fonctionnent. Ce qui m’a un peu plus dérangé, c’est qu’il partait du principe que les attaques se produisent exclusivement à partir d’une distance de deux pas ou plus. Ce qui est faux. Il me plaça donc à deux pas de lui et me demanda comment je l’attaquerais. J’ai souri, me suis approché de lui, j’ai passé un bras autour de ses épaules, et je lui ai balancé un coup de genou sur la cuisse. En réaction, il a ri et m’a dit : « Je ne t’aurais jamais laissé approcher si près ». Or, il venait tout juste de le faire. Puis, sans plus m’accorder d’attention, il reprit son cours. Il avait cette formidable compétence qui lui a permis de redéfinir le monde de manière à ce que ses techniques puissent être efficaces. Si les techniques nécessitent que l’attaque débute à deux pas, c’est parce que les attaques sont lancées à deux pas. Sinon, les techniques seraient différentes ! Imaginez que vous ayez travaillé une discipline de combat pendant une dizaine d’années ou plus, mais que vous n’ayez jamais eu l’occasion de mettre vos techniques à l’épreuve de la réalité. Vous avez travaillé dur à perfectionner ces techniques, mais si vous ne les avez jamais éprouvées en les confrontant

à la réalité, comment pourriez-vous savoir à quoi ressemble la perfection en la matière ? Cet instructeur m'a parlé d'une grave agression qu'il avait subie. Il s'agissait d'une véritable embuscade, violente et sanglante, avec battes de baseball et coups de pompe. L'attaque ne s'était pas produite en partant de deux pas, ni même en venant bien en face. Les deux agresseurs qu'il pouvait voir étaient bien plus proches qu'il n'aurait permis à quiconque de se trouver, et il ne pouvait pas voir le troisième. Je pense que c'est justement après cette agression qu'il a trouvé son art martial, qu'il en est tombé amoureux, et qu'il y a trouvé un certain confort né du sentiment de sécurité que lui procurait cette pratique. A-t-il jamais pensé à replacer l'agression dans le contexte de cet art qu'il enseignait ? Comment ses illusions avaient-elles acquis tant de force, jusqu'à lui paraître plus réelles que l'affreuse expérience qu'il avait vécue ? Les présomptions sur lesquelles son style est basé et le respect qu'il nourrit pour son art ont fini par l'emporter sur l'expérience brutale qu'il a subie. Ce phénomène est puissant et particulièrement dangereux.

SECTION 2-2 La force des présomptions

Certaines de nos présomptions sont tellement ancrées en nous, que nous nous y accrochons même face à d'indéniables évidences. De très nombreuses personnes discréditent leurs propres expériences en les considérant comme des « aberrations », préférant de loin faire confiance au « bon sens commun », aux traditions, ou encore à la parole d'un « expert ».
Je me suis personnellement surpris à faire cela.
J'ai vécu cinq conflits réels contre des personnes armées de couteaux... ou en tout cas, d'armes contondantes.
Le premier, c'était un coup de ciseau descendant en direction de mon épaule, asséné par une jeune adolescente. J'ai bloqué l'attaque et je lui ai aisément infligé une clef de bras. Mais cela ne compte pas vraiment n'est-ce pas ? C'était trop facile et n'avait rien à voir avec les situations effrayantes et désespérées pour lesquelles je m'étais entraîné. Ce n'était qu'une fille, et elle n'avait qu'une paire de ciseaux.
Le deuxième conflit fut carrément une tentative d'assassinat. Une connaissance, pour le moins perturbée sur le plan psychique, était résolue à me planter un couteau à steak dans les reins et ce, par-derrière. Si je suis encore en vie, c'est parce que j'ai eu la chance d'apercevoir le reflet de la lame, et parce qu'ensuite, mon corps a réagi de manière explosive et instantanée. Mais puisque j'ai conscience d'avoir usé de chance, puis-je vraiment considérer ça comme une "véritable" attaque au couteau ?
Le troisième combat s'est produit dans un casino à Reno. J'étais en train d'ordonner à un type qui piquait des crédits à ses voisins de s'en aller, lorsque celui-ci sortit un couteau. Je suis resté calme, les mains bien ouvertes devant moi, et j'ai continué à avancer vers lui en gardant ma voix aussi posée que possible. Je savais que mes jambes étaient un peu plus longues que l'allonge de son bras, et j'étais tout à fait prêt à lui envoyer un coup de pied dès que j'aurais atteint la distance critique – et ça n'aurait pas été un coup de pied amical de *sparring*, croyez-moi ! J'étais plutôt parti pour un coup de pied de transformation à 40 mètres ! Chaque fois que j'avançais d'un pas vers lui, il faisait un pas en arrière et ce, jusqu'à ce qu'il soit sorti du casino. La situation ne s'est jamais transformée en combat. Est-ce que cela comptait vraiment, dès lors ?

Le quatrième conflit se produisit pendant que je fouillais un homme que nous venions d'arrêter. Il était un peu soûl, ses menottes lui avaient été retirées, et ses mains étaient à plat sur le comptoir pendant que je le palpais. J'ai vu qu'il avait un objet à peu près cylindrique sous son t-shirt, dans le bas du dos. J'ai pensé « couteau » *a priori*, mais lorsque je lui ai demandé ce que c'était, il m'a répondu : « Laisse-moi te montrer », et s'est retourné vivement en saisissant l'objet sous son t-shirt, de la même manière que j'ai été entraîné à dégainer mon arme. Il n'a jamais eu le temps de sortir l'objet. Qu'il se soit agi d'un couteau ou d'un pistolet importait peu. Je l'ai frappé avec une vitesse et une violence que je n'avais encore jamais déployées contre un être humain. Sa tête a heurté le mur, puis le comptoir, avant que je balaye ses jambes pour le faire tomber à terre. En moins de deux secondes, sa tête a cogné trois fois des surfaces dures : le mur, le comptoir et le sol. S'il n'a jamais eu le temps de dégainer son arme, s'agissait-il vraiment d'une défense contre une arme ? Si j'avais pensé qu'il s'agissait d'un couteau, mais qu'en réalité ça n'aurait été qu'un briquet, cela aurait-il compté ? Le dernier conflit aurait pu être vraiment moche. En effet, un fou furieux sous PCP venait d'être mis en cellule d'isolement pour une garde à vue. Là, et à l'aide de ses seuls doigts, il a réussi à défaire six vis à béton pour décrocher le miroir en inox fixé au mur. Ensuite, il l'a brisé en deux et s'était saisi d'un morceau dans chaque main. Les policiers de garde l'ont copieusement aspergé de cinq bonbonnes de gaz-poivre, sans même réussir à le faire cligner des yeux. Sur ce, ils ont appelé mon équipe d'intervention d'urgence en milieu carcéral, et nous avons pris la situation en main sans réel problème. Puis-je me prévaloir d'une expérience contre une arme tranchante lorsque l'on sait que j'ai agi avec une équipe de huit hommes armés et spécifiquement entraînés pour ce type de situation ?

Il s'agissait pourtant de véritables situations de combat, et chacune d'entre elles aurait pu me coûter la vie. Mais du fait de mes présomptions, et parce que ces affrontements ne collaient pas à l'image que je me faisais d'un « véritable » combat au couteau, j'ai parfois eu tendance à minimiser l'importance de ces leçons. Et ça, c'est vraiment dangereux. Les leçons de la vie sont de véritables cadeaux, et ne devraient jamais être ignorées.

L'une des raisons expliquant qu'il soit difficile de trouver un instructeur expérimenté dans la violence réelle, c'est qu'il est difficile de survivre à suffisamment de combats pour savoir vraiment ce qui fonctionne ou pas. Bien qu'il me soit arrivé de minorer l'importance de mes expériences,

combien d'experts autoproclamés en défense contre armes blanches peuvent se vanter d'avoir survécu à cinq combatsréels ? Dans ce domaine, cinq expériences, ce n'est pas commun... mais vous entraîneriez-vous pour un tournoi de kick-boxing auprès d'un instructeur qui n'aurait fait que cinq matchs ? Et plus particulièrement si ce dernier affirmait sans honte qu'il avait triché pour deux d'entre eux, qu'il avait usé de chance à une occasion, que l'un de ses adversaires avait déclaré forfait, et qu'il avait remporté le dernier contre un adversaire d'une catégorie de poids très nettement inférieure ? Non, bien sûr ! Il n'empêche que dans le domaine du combat au couteau, cinq conflits représentent une énorme expérience.

Mais il n'y a pas que le fait de minimiser une expérience vécue qui puisse vous porter préjudice. Tirer son expérience d'une mauvaise source et lui donner valeur de vérité peut aussi provoquer un blocage psychologique fatal. L'une de mes élèves pensait qu'elle ne pourrait jamais réussir à faire mal à un homme grand et fort. Je lui ai alors demandé d'imaginer un homme de cent kilos tenant un petit chat dans la main. L'homme peut-il tuer le chat ? Bien sûr que oui. « Maintenant, imagine que je jette un seau d'eau sur eux. Que se passe-t-il alors ?

— Le chat devient fou et se met à griffer férocement l'homme qui le tient.

— L'homme est-il alors obligé de lâcher le chat ?

— Oui, probablement.

— Alors c'est le chat qui gagne ?

— Je suppose, oui.

— Alors tu me dis qu'un petit chat d'à peine 4 kilos est capable de faire du mal à un homme de cent kilos et pas toi ?

— Mais le chat a des griffes et des dents !

— Et pas toi ? »

Elle réfléchit pendant une minute, puis elle dit : « Mais j'ai déjà lutté contre mes petits amis et je n'ai jamais rien pu faire ! » Elle avait pris des situations dans lesquelles elle n'avait aucune intention de blesser, dans lesquelles il n'y avait aucune dimension de peur, où elle cherchait même probablement à renforcer sa relation affective, pour élaborer des présupposés concernant le véritable combat, et ces présomptions auraient pu lui faire abandonner l'entraînement.

Dans la communauté des forces de l'ordre, on adore les experts ! Lorsque les championnats UFC ont commencé et que les frères Gracie gagnaient un peu partout, on a vu fleurir, dans tout le pays, un grand nombre de cours de

« tactiques de combat au sol ». Ces cours étaient des versions à peine modifiées du jujitsu Gracie, ou de la lutte. Nombre des cours auxquels j'ai assisté n'ont fait que révéler à mes yeux une ignorance fondamentale de notre profession. En effet, les sports de lutte immobilisent l'adversaire sur son dos, quand les forces de l'ordre immobilisent les méchants sur le ventre afin de les menotter. Ces disciplines préconisent la réduction de la distance et le contact étroit des corps, alors qu'en maintien de l'ordre, cette proximité fait que l'adversaire peut vous tuer en se servant des armes que vous portez à la ceinture ! Les objectifs de ces deux approches sont différents. Suivre ces cours, pour des agents des forces de l'ordre, est un peu comme apprendre à piloter des avions de chasse en prenant des cours avec les meilleurs sous-mariniers du monde.

Une dernière histoirepour illustrer le propos : lorsqu'on dresse un jeune éléphant, on attache une grosse chaîne à l'une de ses chevilles. L'éléphant va tirer et lutter pour rompre cette chaîne. Lorsqu'il finit par comprendre que c'est impossible, on peut remplacer la chaîne par une simple cordelette, et l'animal ne cherchera jamais à s'en libérer. L'éléphant présume que son entrave ne peut être rompue et de ce fait, un éléphant adulte peut être attaché ou guidé par une simple petite cordelette. Nombre de vos présomptions viennent de votre enfance. Mais vous n'êtes plus un enfant. Nombre de vos suppositions sont nées aux tout premiers stades de votre entraînement – depuis, vous avez grandi et évolué. Nombre de vos postulats proviennent de sources peu fiables. Vous devriez maintenant forger vos propres opinions. Ne vous laissez pas handicaper par des choses qui n'existent que dans votre esprit.

SECTION 2-3 Les sources habituelles d'information sur la violence

Nous sommes tous, tour à tour, élèves et professeurs. En tant que professeurs, nous donnons des informations à nos élèves. En tant qu'élèves, nous apprenons ce qu'enseignent nos professeurs. Les professeurs nous offrent un savoir. Ce savoir provient de l'une de ces quatre sources :

- L'expérience
- La raison/réflexion
- Les traditions
- Le spectacle et le divertissement

Je préfère l'expérience

Elle permet en effet de distinguer le vrai du faux, de transmettre un certain état d'esprit, quelques techniques utiles, et de prévenir l'élève quant aux obstacles qu'il risque de rencontrer. Elle offre enfin une perspective unique sur le sujet. Mais combien d'instructeurs ont-ils expérimenté la violence au point de pouvoir transmettre quoi que ce soit ? Ils sont peu nombreux. Quant à ceux qui s'y sont frottés suffisamment souvent pour être en mesure d'en tirer des généralités, ils sont encore plus rares.

Il faut savoir que la violence est extrêmement idiosyncrasique{10}. Je ne peux pas affirmer que mon expérience sera similaire à la vôtre. Je ne sais pas non plus si votre corps et votre esprit réagiront de la même manière sous la cascade d'hormones du stress qu'engendre la violence. Enfin, je ne peux véritablement pas non plus vous dire en quelles proportions je dois ma survie à ma capacité de jugement, à mes compétences, ou à la chance.

Je discutais encore récemment de cela avec l'un de mes élèves, lui expliquant que contrairement à beaucoup d'autres domaines, plus on a d'expérience de la violence et moins on est certain de pouvoir la gérer victorieusement. Jordan résuma alors la chose en une phrase très pertinente : « On dirait que plus on en sait, plus on réalise qu'on en sait peu ».

L'expérience, selon moi, ne peut pas donner naissance à un nouvel art martial. En effet, étant donné la nature idiosyncrasique et le taux

faramineux d'improbabilités à survivre à un nombre suffisant de combats réellement violents, il paraît quasi impossible de mettre au point des principes absolus, ou même un ensemble de techniques suffisamment fiables. Je suis tout à fait conscient que les choses qui fonctionnent parfois peuvent lamentablement échouer en d'autres circonstances.

Décapiter des chèvres et les limites de la raison

Lorsque j'étais encore vraiment jeune, j'ai lu *Le dernier gladiateur*, de Richard Sapir. Il s'agit de l'histoire d'un gladiateur romain qui, congelé dans les glaces arctiques, fut miraculeusement ramené à la vie dans les temps modernes. L'un des chapitres du livre m'est resté en tête pendant des années. Dans ce passage, le gladiateur semblait obnubilé par la décapitation. Il expliquait que la décapitation était rare et que malgré tout le temps qu'il avait passé dans les arènes, il ne l'avait vue qu'une fois, exécutée par un gigantesque Barbare germanique. Il expliquait ensuite, et avec une foule de détails, les différentes couches de tissus, la dureté des muscles et comment ce qui coupait facilement les muscles ne valait rien pour trancher les os et vice versa. À l'époque, tout cela m'avait paru empli de bon sens. Puis, j'ai rangé ces informations dans mon esprit sans les remettre en question, et je me suis persuadé que couper la tête de quelqu'un était une tâche particulièrement difficile.

Des années plus tard, un de mes amis m'a demandé de l'aider à abattre quelques-unes de ses chèvres pour leur viande. La première étape fut de tuer chaque bête en minimisant sa douleur ainsi que la panique de ses congénères. Nous avions deux options : les égorger ou les abattre d'un coup de fusil dans la tête (ce qui compliquait le contrôle des autres bêtes). Si ma femme et le propriétaire des chèvres écrivaient des fictions dans lesquelles les détails d'une décapitation pouvaient s'avérer utiles, je m'étais quant à moi entraîné à l'épée pendant des années. Je me suis donc porté volontaire. Mary, ma femme, tint fermement la corde qui retenait la chèvre. L'animal se mit à tirer dessus, tendant parfaitement son cou pour l'occasion. J'avais entre les mains la magnifique épée que ma femme m'avait offerte pour notre premier anniversaire de mariage, une épée « bâtarde »[{11}] dont la lame était à tranchant unique. Avec *Le dernier gladiateur* en tête, je me préparais à mettre dans la frappe toute ma puissance et mon habileté... La lame traversa le cou de la chèvre comme s'il n'avait pas existé ! De toutes les bêtes que j'ai abattues ce jour-là, je n'ai ressenti de résistance qu'une seule

fois : à cette occasion, nous n'avions pas utilisé de corde pour tendre le cou de la bête. De plus, j'avais utilisé une frappe horizontale de revers. Cette chèvre n'en mourut pas moins de manière immédiate, la gorge tranchée, si ce n'est que ma lame n'avait pas traversé son cou de part en part. Ensuite, le processus de découpe implique de scinder la bête en deux dans le sens de la longueur à l'aide d'une scie. Mary a commencé à le faire, mais la bête était toute molle, ce qui compliquait la manœuvre. Alors je me suis proposé pour finir le travail avec mon épée. Je me suis contenté de laisser choir mon épée en partant à hauteur d'épaules. J'ai été étonné que ma lame ait fendu cinquante bons centimètres de viande et d'os sans le moindre effort.
J'espère que cette description ne vous aura pas été trop pénible, mais voici la conclusion à laquelle je voulais venir : ce n'est pas parce qu'une chose paraît parfaitement sensée qu'elle est vraie pour autant.

La raison est faible

La plupart des gens ignorent tout du chaos absolu qu'engendre un combat pour la survie et des effets que génèrent les extraordinaires quantités d'hormones de stress libérées dans le flux sanguin. Ayant identifié un besoin d'entraînement dans ce domaine, les instructeurs ont tendance à se focaliser sur un registre de violence dont ils sont familiers et à extrapoler leurs connaissances à la violence dans son ensemble. D'autres se servent de leur expérience de la compétition, ou même des recherches effectuées par d'autres pour déterminer ce qui « devrait » fonctionner. Or ce qui devrait fonctionner n'est pas toujours efficace. Il m'est arrivé de rester impassible suite un coup de pied-de-biche derrière la tête, mais d'être étourdi et de vomir pendant trois jours après une gifle reçue au même endroit. Je n'aurais jamais pu imaginer cela par une simple réflexion.
La raison a donné naissance à une multitude d'arts martiaux, à moins qu'il ne s'agisse de fantasmes déguisés en raison. Il n'y a que deux moyens d'appliquer la réflexion aux différents aspects d'une matrice comme celle de l'autodéfense. La plupart des gens et des organisations appliquent un modèle « d'exploitation des ressources » : ils déterminent en premier lieu ce dont ils disposent et cherchent ensuite ce qu'ils peuvent en faire. L'équivalent dans les arts martiaux serait de dire : « Nous sommes excellents dans les techniques de jambes, et moyens au niveau des poings. Comment pourrions-nous en tirer avantage dans une embuscade ? »
L'autre approche, « les objectifs en second », consiste à étudier d'abord le

problème, et seulement ensuite, à créer les ressources. « Que dois-je faire, et que dois-je acquérir pour y parvenir ? » Il n'existe pas vraiment de pensée équivalente dans les arts martiaux. En revanche, l'équivalent en termes d'autodéfense, consisterait à se demander : « À quoi ressemble vraiment une agression, et de quoi ai-je besoin si je veux avoir une chance de m'en sortir ? » Regardez ce dont vous avez besoin, et non ce que vous possédez déjà. Ensuite, il vous faudra acquérir ce dont vous avez réellement besoin, plutôt que d'essayer d'étendre vos ressources bien au-delà de ce pour quoi elles ont été originellement conçues.
En théorie, il n'y a aucune différence entre la théorie et la réalité.
En réalité, il y en a. Un raisonnement, en lui-même, n'est que théorie.

Les traditions

Nous ne prenons habituellement pas en considération l'environnement dans lequel se sont développés les anciens arts de combat. Aujourd'hui, il me semble que nous entretenons un mythe selon lequel nous vivons la période la plus dangereuse et la plus meurtrière de l'histoire de l'humanité. S'il est un fait que nos armes et nos moyens de porter des frappes se sont grandement développés, notre perception de la valeur de la vie a largement dépassé notre capacité de destruction. Il est toutefois évident que pour les générations comme la mienne, qui ont été élevées dans la peur des tueurs aveugles et sanguinaires, cette notion est difficile à admettre.
En 2002, les statistiques de la criminalité éditées par le ministère de la Justice américaine, font état de six meurtres pour 100 000 agressions, autrement dit, le taux le plus bas des trente dernières années. De manière plus générale encore, les incidents impliquant des violences physiques affichent des statistiques de l'ordre de 25,9 pour mille. Ces chiffres sont en constante baisse depuis 1996 (je n'ai pas pu remonter plus loin sur les pages, si lentes à charger, des sites Internet gouvernementaux). Je ne sais pas si ces chiffres vous semblent bas, ou plutôt importants.
Au début de 1945, la bataille de Iwo Jima qui a duré 35 jours, a eu pour résultat 26000 morts, Américains et Japonais confondus. Les combattants se sont servis d'artillerie, de bombes, de canons mariniers, et les armes personnelles les plus sophistiquées disponibles étaient les fusils, les fusils-mitrailleurs, les lance-flammes et les grenades. À titre de comparaison, en 1600, la bataille de Sekigahara fit environ 40 000 morts en six heures. La bataille a été livrée à pied et à cheval, et les armes les plus sophistiquées

disponibles à l'époque étaient les épées, les lances, les arcs et flèches, ainsi que quelques mousquets. On estime le nombre total de morts qu'a engendré la Seconde Guerre mondiale, civils et militaires, à environ 50 millions de personnes. Gardons à l'esprit que cette guerre a vu la majorité des pays industrialisés se livrer une lutte à mort, et que c'est aussi durant cette guerre que fut développée et mise en œuvre la bombe atomique. À côté de cela, les Mongols ont envahi la Chine entre 1210 et 1240, armés de lances et d'arcs, au prix de 40 millions de vies. Ils ont d'autre part conquis la Russie et le Moyen-Orient en supprimant 10 millions de vies supplémentaires (peut-être un million dans la seule mise à sac de Bagdad), et encore 5 millions dans leur conquête du sud de la Chine entre 1250 et 1280.

Pensez-vous que les tueurs en série sont un phénomène nouveau ? En fait, les tueurs en série modernes n'arrivent pas à la cheville de certains ayant sévi par le passé, tels qu'Elizabeth Báthory, dont on dit qu'elle aurait tué plus de six cents jeunes femmes et qu'elle se serait baignée dans leur sang, ou encore Gilles de Rais qui aurait torturé, violé et tué plus de deux cents jeunes hommes, avant d'être exécuté à son tour. Mais qu'est-ce qui diffère de nos jours ? Désormais, une comtesse ne peut plus se cacher derrière sa noblesse, et il est rare d'entendre dire que « la vie d'un paysan ne compte pas ». De plus, nous possédons des moyens informatiques qui nous permettent de savoir de manière quasi instantanée si un meurtre est isolé ou s'il s'intègre dans un schéma plus large. Les médias nous tiennent informés sur ce qui se passe autour de nous. Au détour du siècle dernier, lorsqu'une personne était assassinée dans notre ville, personne en dehors du pays, des amis et de la famille n'en était informé – à moins que l'affaire ait été extraordinaire comme le furent, aux États-Unis, les affaires du kidnapping du bébé Lindbergh et le meurtre à la hache de Lizzy Borden.

Nous avons aussi la police. Le concept qui a mené à la formation d'une police est assez récent et ne date que du XVIII^{e} siècle. Les U. S. Marshals par exemple ont été fondés en 1789. Scotland Yard fut créé en 1829. Pensez aux implications d'une telle information : si vous étiez assassiné avant cela, et à moins que vos amis et votre famille n'aient cherché à vous venger, il n'y aurait alors eu aucune investigation et aucune tentative de faire justice. Vous auriez été tout simplement oublié, et le tueur aurait continué à vivre tranquillement. Nombre de meurtriers vivaient jadis en petites bandes ou en véritables gangs organisés, et pouvaient même être des agents de l'autorité. Les mercenaires de la presse{12} battaient et kidnappaient les citoyens pour

les « recruter » dans la British Navy. Les soldats de la guerre de Cent Ans, de celle de Trente Ans et de manière générale de toute l'ère napoléonienne, ratissaient les campagnes pour se réapprovisionner. Comprenez par là qu'ils volaient, violaient et tuaient pour obtenir ce dont ils avaient besoin ou envie. À l'époque, le peuple qui n'était pas armé n'avait aucun recours car il n'y avait tout simplement pas d'autorités supérieures du maintien de l'ordre.
C'est précisément dans ce genre de contexte que se sont développés les arts martiaux anciens. Ils représentaient alors une réponse fiable face à une compréhension primaire de la violence. C'est quelque chose qui nous échappe souvent par manque de connaissances et de pratique pour les évaluer. Tout ce qui est enseigné devient « tradition », y compris la tradition qui consiste à remettre en question les traditions. Les élèves, de mon point de vue, ont le droit de savoir quelles sont les leçons qui viennent de l'expérience et celles qui découlent d'un raisonnement. Êtes-vous certain que les techniques que vous apprenez ou que vous enseignez ont réellement été utilisées ? Si un art martial vous parvient au bout de plusieurs générations de professeurs, cela devrait-il surpasser l'expérience durement acquise de quelques-uns de vos contemporains ? Le rhinocéros deviendra-t-il une licorne ?

Le spectacle et le divertissement
Trop nombreux sont ceux, élèves d'arts martiaux, citoyens concernés par l'autodéfense et même les novices de la police, qui ont appris ce qu'ils pensent savoir par la télévision, les films, voire des événements sportifs. Rappelons que l'objectif de ces différentes sources est de divertir, et non d'enseigner. Ce qu'elles montrent est mis en scène pour être plus accrocheur. Les longues et complexes scènes de combat des films de kung-fu chinois sont aussi irréelles qu'un humain capable de voler. Dans un véritable combat mortel, l'un des deux adversaires a l'avantage, ou l'obtient aussi rapidement que possible, et s'en sert pour obtenir une fin brutale. C'est extrêmement rapide, et il n'y a pas de place pour la comédie... même dramatique.
Les élèves officiers de police arrivent à l'académie persuadés que pour faire irruption dans un lieu dangereux, l'idéal consiste à tenir son arme près de leur tête, canon pointé vers le ciel, ce qui n'a en réalité pour but que de permettre aux *cameramen* d'avoir le visage de l'acteur et son arme dans le

même plan. Cette technique est celle qu'essayent d'employer des « gens qui savent mieux que tout le monde ». Dans la vraie vie, il ne faut qu'une fraction de seconde au méchant pour saisir l'arme et la tourner vers le visage du policier. Pas joli comme mort.
Chaque parcelle des scènes de combat chorégraphiées dans les films est conçue pour vous divertir. Les distances sont étudiées pour que les techniques présentent le meilleur effet. Le *timing* des combats n'est établi que pour marquer le rythme du film et pour alimenter la tension dramatique. Enfin, le choix des techniques n'est généralement fait que pour mettre en valeur les aptitudes de l'acteur.
Dans les sports de combat, il y a trois facteurs qui expliquent que la transition soit très difficile entre le ring et la violence incontrôlée de la rue. Le facteur le plus critique, et du coup le plus difficile à acquérir à l'entraînement, c'est la surprise. Vous savez que vous avez un tournoi samedi prochain. Vous savez que dans votre club on pratique le *sparring* les lundi et mercredi soirs. Mais vous ne pouvez pas savoir, si cela vous arrivait par malheur, quand vous serez attaqué dans la rue. Vous ne pourrez pas non plus vous échauffer, vous étirer un peu, manger correctement la veille, ou prendre suffisamment de repos avant de vous défendre.
Le deuxième facteur est un peu similaire, dans le sens où vous savez à l'avance ce qui se produira lors d'un combat sportif. Vous savez par avance le nombre d'adversaires que vous aurez à affronter, leur corpulence, et s'ils seront armés ou non. Vous connaissez aussi le revêtement du sol et l'éclairage dont vous bénéficierez.
Enfin, les règles et les consignes de sécurité forment le troisième facteur. Dans les combats sportifs, certaines règles sont édictées pour assurer la sécurité des participants. Ainsi, par exemple, la plupart des styles basés sur les techniques de lutte n'autorisent pas les clefs de doigts ou les frappes sur la nuque. D'autres règles sont encore mises en place pour accroître l'aspect spectaculaire de l'art. Dans la réalité, les policiers clouent l'adversaire au sol, face contre terre, tout comme les samouraïs qui clouaient leurs adversaires face contre terre, afin de pouvoir les achever au couteau au niveau de la nuque. Par opposition, dans le judo ou la lutte, l'adversaire est cloué face vers le ciel, car cela rend le spectacle bien plus intéressant s'il est en mesure d'utiliser toutes ses armes.

SECTION 2-4 Étude et acquisition des stratégies

Les objectifs déterminent la stratégie.
La stratégie dicte les tactiques.
Les tactiques dictent les techniques.

Les objectifs diffèrent selon les situations. La violence est en effet un sujet très vaste et les combats ne sont jamais identiques. Ce qui peut faire une victoire dans une situation donnée, peut ne pas donner l'avantage dans une autre. L'objectif découle donc de ce que vous considérez comme étant une victoire dans une situation particulière. Parfois, l'objectif peut mettre en valeur votre entraînement aux arts martiaux, comme lorsqu'une frappe incapacitante est à même de vous procurer l'avantage. D'autres fois, l'objectif sera de vous sauver, de créer l'opportunité nécessaire pour accéder à une arme, ou même, dans les cas extrêmes, de trouver suffisamment d'air pour crier au secours. Lorsque l'objectif évolue, le reste change aussi. Si vous vous êtes entraîné pour un seul objectif, comme l'immobilisation par exemple, vous serez alors totalement désemparé si l'objectif immédiat devait changer.

Si vous enseignez les arts martiaux, vous devriez mettre vos élèves face à des situations dont les objectifs sont non-standard, comme la nécessité de s'enfuir d'une pièce très étroite, de récupérer une arme sur la ceinture de l'adversaire, ou de se jeter sur un téléphone pour composer le 17. À cette fin, l'un des exercices les plus simples consiste pour l'élève à fuir, aussi vite que possible, en traversant une porte gardée par deux adversaires, sachant que combattre l'un ou les deux adversaires prendrait trop de temps.

L'objectif, c'est ce qui doit se produire ; les paramètres ce sont les éléments qui ne doivent PAS se produire, ce qu'on ne doit pas faire. Les limites sont celles que la politique comportementale de la police et les procédures qu'elle engendre ont fixées. Toutefois, il peut aussi s'agir de ne pas laisser tomber un collègue, ne pas perdre son arme de la ceinture, ou de bien d'autres limitations. L'un des paramètres que trop peu d'instructeurs d'autodéfense abordent en cours, c'est « comment éviter d'être poursuivi en justice ».

Les objectifs et les paramètres se combinent pour dicter la stratégie.
La stratégie est le plan global qui sert à atteindre un objectif. Se battre, fuir ou se cacher sont les trois stratégies classiques de survie. Dans l'univers des arts martiaux, les stratégies sont focalisées sur « créer des dommages » pour le karaté, et « rompre l'équilibre » pour le judo. Les hommes et les animaux ont des stratégies qui leur sont propres. Pour une meute de loups par exemple, l'objectif c'est la viande ; les paramètres sont de limiter les blessures pour survivre à l'acquisition de la viande. Du coup, les loups choisissent l'animal le plus faible, celui qui sera le moins dangereux dans ses ruades. Ils tentent de surprendre l'animal lorsqu'il s'écarte du troupeau, le font paniquer et courir jusqu'à l'épuisement, en lui infligeant nombre de morsures pour l'affaiblir de plus en plus. Certains humains recourent aussi à cette technique.
Chez les humains, comme chez les animaux, il en est qui préfèrent tendre une embuscade. Certains combattants techniques attendent que l'adversaire commette une erreur pour en tirer avantage. D'autres, de nature plus fourbe, essayent de distraire l'attention de leur victime avant de frapper. La doctrine militaire du choc et de l'effroi – autrement dit, l'usage d'une force immédiate et maximale – a pour objectif une victoire rapide avec un nombre de pertes humaines réduit (sans considération pour le coût matériel).

La stratégie et l'environnement dictent les tactiques.
Celles-ci sont le « comment » de la stratégie. Le terme d'environnement est ici utilisé dans son sens le plus large. L'accès à une arme, les cibles, les échappatoires, l'éclairage, la qualité du sol et l'espace dont on dispose sont tous des éléments de « l'environnement » et peuvent tous avoir un impact sur vos choix tactiques.
Un groupe d'intervention, dans une situation de prise d'otage, met en œuvre une stratégie globale. Il établit un périmètre, collecte des renseignements, espère voir les négociations progresser, et se tient prêt à effectuer une entrée si les preneurs d'otages commettent un meurtre. Les policiers choisiront leur tactique en fonction de la situation, pour savoir s'ils entreront discrètement, de manière plus dynamique, ou s'ils ouvriront leur voie à coups d'explosifs. Ces policiers disposent généralement d'un plan d'urgence, constitué d'un ensemble de tactiques élémentaires visant à entrer rapidement et sauver les otages au cas où les criminels se mettraient à tuer.

Pendant qu'une équipe se tient prête à mettre en œuvre le plan d'urgence (temps et informations limités), une seconde équipe travaille à développer une meilleure stratégie, en se servant du temps disponible et des informations qu'elle peut développer.

La tactique et « l'ensemble des circonstances » dictent le choix de la technique que vous utiliserez. « L'ensemble des circonstances » (*Totality of Circumstances*, ToC) est le terme légal pour définir, dans les moindres détails, tout ce qui peut influencer la prise de décision. Le genre de détail qui fera que vous utiliserez un coup de poing ou un coup de pied par exemple, ou un direct plutôt qu'un crochet.

Quelques exemples :

Objectif : Empêcher un voyou de me faire du mal.
Paramètres : Aucun.
Stratégie : Combattre.
Environnement : Bâtons disponibles.
Tactique : Frapper plusieurs fois avec le bâton.
Ensemble des circonstances (EC) : Les mains du méchant sont basses.
Technique : Frapper la tempe exposée.

Objectif : Empêcher le voyou de me blesser.
Paramètres : Suites judiciaires possibles.
Stratégie : Fuir.
Environnement : Échappatoire possible.
Tactique : Courir.
Ensemble des circonstances : Fuir du côté opposé au méchant.
Technique : Feinter à gauche, courir vers la droite, sprinter.

Objectif : Empêcher deux ados d'attaquer.
Paramètres : Temps limité.
Stratégie : Trouver de l'aide/les décourager.
Environnement : Téléphone disponible/personne autour.
Tactique : Appeler les secours.
Ensemble des circonstances : Ils peuvent vous entendre et paraissent peu sûrs d'eux.

Technique : Composer le 17 et demander de l'aide à voix très haute.

Objectif : Ne pas être tué par deux preneurs d'otages.
Paramètres : Aucun.
Stratégie : S'enfuir à la première opportunité.
Environnement : Neuf otages, immeuble très grand.
Tactique : Guetter la moindre inattention pour fuir.
Ensemble des circonstances : Les malfrats se disputent entre eux.
Technique : Courir quand la dispute s'échauffe.

Lorsque votre objectif ou vos paramètres se trouvent modifiés, tout le reste doit aussi évoluer. Différentes situations appellent différentes manières de bouger, de penser ou d'agir. Tout change vraiment. Travailler à la perfection un seul de ces objectifs, comme le font les arts martiaux, est de loin trop étriqué pour être viable face à la violence de la vraie vie.

SECTION 2-5 Le travail de l'objectif à l'entraînement

Dans l'exercice de la réception mondaine, on dit à l'un des élèves qu'il a été élu gouverneur et qu'il doit présider un bal donné en son honneur. La soirée commence par l'accueil des convives, qui forment une ligne pour saluer le gouverneur, lui serrer la main et peut-être même échanger quelques mots. Les services de sécurité pensent que quelqu'un va tenter d'assassiner le gouverneur, mais vu l'importance de l'événement, il est impossible de l'annuler. Les autres élèves s'alignent tandis que le gouverneur leur tourne le dos, et l'un d'entre eux se voit confier un couteau d'entraînement. Ensuite, le gouverneur se retourne et les convives peuvent avancer. Ceux-ci se mettent à défiler devant lui, serrant sa main, bavardant un instant ou l'enlaçant. L'exercice se poursuit ainsi jusqu'à ce que l'assassin décide de frapper. L'attaque peut se produire pendant que le gouverneur serre des mains, après que l'assassin est passé, ou lorsque l'accueil des convives est terminé et que tout le monde s'est dispersé dans la salle, bavardant courtoisement. Il est même possible que l'attaque ne se produise pas du tout, surtout si l'élève-gouverneur ne parvient pas à se comporter naturellement et qu'il montre des signes de paranoïa ou d'agitation. Lorsque je fais faire cet exercice lors de mes séminaires, je vois souvent d'excellents artistes martiaux, mais aussi des défenses catastrophiques. Après le passage de tous les élèves, le *debriefing* est quasiment toujours le même : « Il n'est pas facile d'être amical et de changer de comportement de manière soudaine, n'est-ce pas ? Il y a eu de bonnes techniques, mais j'ai aussi observé des comportements inadéquats, voire mauvais. Quelqu'un a-t-il pensé à crier : « Il a un couteau ! » ? Ou « Au secours » et demandé d'appeler la police ? Quelqu'un a-t-il tenté de s'enfuir ? Il y a pourtant une belle et grande porte juste là. Nous sommes dans un dojo, bon sang, il y a des miroirs partout ! Quelqu'un a-t-il pensé à regarder dans les miroirs pour voir qui était le porteur du couteau ? Ou même à se saisir de l'une des nombreuses armes accrochées au mur ? Vous avez tous géré cette situation comme des artistes martiaux en démonstration. Aucun d'entre vous n'a agi comme quelqu'un qui devait rester en vie ».

Il faut être conscient que dans les cours ou dans les dojos d'une manière générale, il y a un fossé entre l'objectif perçu et le véritable objectif.

L’objectif perçu est en fait ce que vous pensez être en train d’enseigner. Cela peut être n’importe quoi, allant de la maîtrise d’une technique à l’apprentissage d’une défense contre un couteau. L’objectif véritable, autrement dit l’objectif auquel aspirent les élèves, ne change jamais : satisfaire le professeur. Lorsque vous donnez aux élèves un exercice d’autodéfense, ces derniers vont essayer de faire ce qu’ils pensent que vous attendez d’eux, même si ce n’est pas la meilleure façon d’agir pour survivre. C’est justement pour cela que lorsque vous travaillez des scénarios, les élèves ne sortent jamais des clous, à moins d’en avoir spécifiquement reçu l’autorisation. Ils ne crieront pas à un autre d’appeler le 17, ils ne s’enfuiront pas, et ne décrocheront pas l’une des armes accrochées au mur pour se défendre – toutes ces choses qu’ils devraient réellement faire s’ils étaient effectivement attaqués. S’ils ne le font pas naturellement, c’est parce que tout au fond d’eux-mêmes, le véritable objectif consiste toujours à offrir au professeur ce qu’ils pensent que ce dernier attend d’eux.

SECTION 2-6 Penser dans l'instant

La stratégie, les tactiques, les présupposés et l'épistémologie sont des éléments essentiels lorsqu'on réfléchit à la violence et qu'on désire s'y préparer. Toutefois, au moment où se produit vraiment une agression, votre cerveau doit changer de disposition. La façon dont vous pensez doit alors se modifier de manière radicale. Nous aborderons cela plus en détail dans la section 3.3 sous la rubrique « Cocktail chimique », où nous analyserons certaines des modifications chimiques qui se produisent dans ces circonstances. Ici, nous allons aborder la mécanique de la prise de décision lors d'une agression violente.

À ce sujet, la « boucle OODA », décrite par le colonel John Boyd de la U. S. Air Force, est devenue la nomenclature de référence en matière de prise de décision en situation de combat. Selon cette nomenclature, une personne en situation de combat devrait : Observer ce qui se passe ; s'Orienter par rapport à l'information (interpréter les perceptions sensorielles) ; Décider comment réagir à ces informations ; et Agir.

Mais cela n'est pas vraiment nouveau. Je me souviens d'un professeur d'arts martiaux, il y a longtemps déjà, qui enseignait les « quatre P » : Percevoir, Présent, Planifier, Produire (mettre en œuvre ce que l'on a planifié). Par ailleurs, mon *sensei* m'a enseigné cette notion en la nommant « éléments constituants de la vitesse » – Vitesse de perception, Interprétation grâce à l'expérience, l'Arbre décisionnel, et la Vitesse neuromusculaire. Ainsi donc, cette idée de la décomposition du processus de prise de décision n'est pas neuve, mais parmi toutes les théories, la boucle OODA a fini par s'imposer en tant que standard.

<u>Exemple</u>
O : Vous voyez un poing qui grossit soudainement. (observation)
O : Hey, ça veut dire qu'il se rapproche ! Je vais le prendre en pleine face ! (interprétation)
D : Que vais-je faire ? Bloquer ou esquiver ? Esquiver ! (décision)
A : J'esquive ! (action)

Ces éléments de décision et de vitesse m'ont été enseignés avec toutefois

une réserve selon laquelle les actions de réponse, comme les blocages par exemple, ne fonctionnent que très rarement, car l'agresseur en est à l'étape quatre quand son action déclenche votre étape une. Son action est en effet la première chose que vous pourrez observer !

Il faut savoir qu'il se produit souvent une dramatique perte de temps au niveau des deux étapes intermédiaires. Au moment d'interpréter ce qui se passe, les personnes inexpérimentées rassemblent soit trop, soit trop peu d'informations. En combat ou en situation d'autodéfense, le problème récurrent consiste à vouloir collecter trop d'informations. Tout ce qu'on a réellement besoin de savoir c'est où sont les meilleures cibles sur l'agresseur, et quelles sont les meilleures armes pour les atteindre. C'est tout. Les artistes martiaux ont tendance à vouloir savoir comment l'agresseur a réagi à leur dernière attaque et ce qu'il pourrait bien faire ensuite. Ça, c'est « penser en joueur d'échecs », et non en termes de bagarre – prédire ce que l'agresseur va faire dans quatre actions est inutile, surtout si les trois précédentes sont des coups de couteau. La plus nuisible des attitudes en cas de soudaine agression, c'est de se demander « pourquoi » – « Pourquoi fait-il cela ? » « Mais qu'est-ce que tout cela veut dire ? » Sachez que vous n'aurez pas de réponse à ces questions et que même si c'était le cas, vous n'en retireriez rien de positif. Il n'en reste pas moins qu'un nombre stupéfiant de victimes restent plantées là, totalement pétrifiées par cette question du « pourquoi ».

L'étape de la « décision » est aussi une grande consommatrice de temps. Il existe une règle, la loi de Hick's, selon laquelle plus vous avez de choix, plus la prise de décision est longue. C'est logique. Pour ma part, j'appelle cela le « syndrome de la ceinture marron ». Cela se produit lorsque vous disposez de trop de moyens de remporter le combat et que vous prenez une raclée pendant que vous passez vos options en revue. Ce qui permet d'éviter ce piège, c'est ce que j'appelle la « métastratégie ». À nouveau, il s'agit d'une méthode que j'ai développée en observant des personnes qui gagnaient régulièrement leurs combats ; ce n'est pas le fruit d'un raisonnement.

Les personnes de ma connaissance qui réagissent généralement très bien lorsqu'elles sont agressées, ou qui invalident très souvent l'axiome selon lequel l'action est plus rapide que la réaction, ont toutes quelque chose en commun. Elles possèdent un ensemble de techniques qui forment le cœur de leur stratégie et qu'elles ne considèrent SURTOUT PAS COMME DES

TECHNIQUES SÉPARÉES. Par exemple, Mac possède de multiples techniques pour désarmer ou contre-attaquer, mais lorsqu'il est pris par surprise, il décide « d'arracher les crocs du serpent ». Il peut faire cela d'une centaine de manières différentes, mais dans sa tête, il ne s'agit que d'une seule et même chose. James, quant à lui, inflige des dommages. Il maîtrise aussi des centaines de techniques, mais dans sa tête, ça se résume alors à : « Je prends le dessus ! »

Le conditionnement opérant{13} (*voir section 5.4*) est essentiel à l'autodéfense, car il permet dans certaines situations, y compris les attaques par surprise, d'éliminer les deux étapes médianes du processus de prise de décision en développant des réponses automatiques à un niveau réflexe.

Lorsque deux personnes, ou plus, sont prises dans un conflit, leurs boucles OODA se trouvent activées et se nourrissent l'une de l'autre : mes actions sont vos observations. Quand ce que vous observez change, vous devez réorienter en conséquence. Si j'achève ma boucle plus rapidement, non seulement j'agis plus vite et j'inflige plus de dommages, mais en plus, je vous fais sortir de votre boucle.

Par exemple, si vous vous apprêtez à donner un crochet et que je vous frappe au visage, comme la plupart des gens, vous risquez de stopper votre action pour vous réorienter. D'un autre côté, plus l'événement présent ressemble à une expérience d'un passé proche, moins il faut de temps pour interpréter les informations. Si l'événement est totalement nouveau, comme un judoka subissant pour la première fois une clef de jambe, alors cette clef est à ses yeux complètement « illisible », car il n'y a rien dans son passé pour lui permettre de « s'orienter » par rapport à cette information.

C'est précisément ce principe qui a fait toute l'efficacité du judo dans les années 1880, du jujitsu dans les années 1920, du karaté en 1950, et du jujitsu brésilien dans les années 90. C'est aussi l'objectif principal des « perturbations cognitives » et des « transferts de contextes ». En effet, si vous faites, au milieu d'une rixe, des choses totalement « hors contexte », comme envoyer un baiser ou baver, l'agresseur verra son orientation perturbée car il ne pourra pas assimiler cela en tant qu'élément du combat.

En résumé, vous pouvez attaquer sa boucle OODA en même temps que vous attaquez son corps.

Petit guide (pas tout à fait loyal) pour éviter les poursuites judiciaires

Les règles et les lois qui régissent l'autodéfense stipulent que l'on doit utiliser « le minimum de force » ou une « force proportionnée » que l'on estime « raisonnable et nécessaire » pour gérer et éliminer une menace en toute sécurité.

La force proportionnée : Ceci est assujetti à d'autres éléments de la loi, mais en somme, si vous pouvez gérer la menace d'une poussée, ne vous servez pas d'un parpaing. Si vous pouvez éliminer la menace d'un coup de poing, ne vous servez pas d'un club de golf ; et si vous pouvez résoudre le problème avec un club de golf, ne vous servez pas d'un couteau. Les couteaux et les armes à feu sont souvent considérés comme similaires, car tous deux représentent des armes mortelles. Il existe des poignards dont le manche, doté d'articulations métalliques (poing américain) peut servir à frapper des points vitaux. Gardez à l'esprit que dans la plupart des pays, même si vous ne vous en servez pas en vue de tuer, ce type de couteau n'en demeure pas moins considéré comme une arme létale aux yeux de la loi. De ce fait, même si vous avez uniquement utilisé le manche pour frapper des points vitaux, selon la loi, vous vous serez bel et bien servi d'un couteau. En fait, peu importe la manière dont vous vous en servez, vous devez toujours pouvoir justifier le recours à une arme.
La force proportionnée peut varier à tout instant durant le combat, parfois d'une seconde à l'autre. Si l'agresseur s'enfuit ou s'il perd connaissance, c'est terminé. Il ne représente plus une menace immédiate.

Estimer raisonnablement veut tout simplement dire que, quoi que vous fassiez, cela devrait rester « dans la moyenne » comparé à ce que n'importe qui d'autre aurait choisi de faire dans les mêmes circonstances. Si vous mettez un coup de poing à un enfant qui n'arrête pas de pleurer, vous êtes « en dehors de la moyenne ». La méthode à laquelle vous aurez recouru n'a pas nécessairement à être celle qu'aurait choisie l'un ou l'autre des membres d'un jury, mais elle doit s'en approcher et demeurer cohérente avec la situation, autrement dit, être raisonnable. L'estimation raisonnable est étroitement liée aux deux paramètres que sont « la force proportionnée » et la « nécessité ».

La nécessité : Devez-vous intervenir ? Est-ce votre problème ? Pourriez-vous simplement quitter les lieux ? Si quelqu'un est en train de vandaliser votre boutique, c'est pleinement votre problème et vous pouvez justifier votre intervention... si c'est

indispensable. Si les policiers peuvent arriver sur place à temps, on attendra de vous que vous ayez au moins fait l'effort préalable de les appeler. Certains États, ou pays, ont dans leurs lois sur l'autodéfense une clause de « devoir de retraite », selon laquelle vous êtes tenu d'envisager toutes les options de fuite avant de choisir de livrer combat. Ce qui, d'une manière générale, est une bonne idée. Par contre, si une autre personne est aussi en danger, vous n'êtes pas tenu de quitter les lieux et vous pouvez lui porter secours.

Gérer et éliminer une menace en toute sécurité : L'autodéfense n'est ni une compétition ni un jeu, et on n'attend surtout pas de vous que vous soyez *fair-play* ou que vous preniez des risques. Ainsi, si vous pensez qu'il vous est possible de l'emporter à mains nues mais que vous êtes certain de gagner en utilisant votre parapluie, alors choisissez toujours le parapluie. C'est là un point qui est souvent difficile à comprendre pour un civil qui entend parler des interventions policières en regardant les infos. Il ne faut pas perdre de vue que l'on attend du policier qu'il gère les conflits, non pas au niveau où il pense pouvoir l'emporter, mais au niveau où il est sûr de ne pas se faire blesser. Un policier blessé est une « perte de ressources », une éventuelle autre victime à secourir, et certainement pas un atout pour continuer à faire respecter l'ordre.

La situation : D'une manière générale, vous défendre vous-même ou défendre une tierce personne victime d'une menace imminente, est légalement une bonne autodéfense. Partant de là, vous devez tout de même prendre soin de consulter les lois en vigueur dans votre pays. Comme je l'ai précisé plus tôt, certains pays appliquent le principe du « devoir de retraite ». D'autres, en revanche, ont des lois qui confèrent à une personne propriétaire d'une maison ou d'un appartement, les pleins pouvoirs pour s'autodéfendre contre quiconque s'introduirait avec de mauvaises intentions dans son habitat. Pour certains, il existe des restrictions sous forme d'ordonnances bannissant l'utilisation d'armes à feu pour se défendre.
Enfin, et pour utiliser la force en réponse, la personne sur laquelle vous appliquez cette force doit impérativement représenter une menace immédiate. Pour être une menace considérée comme immédiate, il faut que la personne qui vous agresse ait véritablement fait preuve de ses intentions car par la suite, vous devrez être en mesure de justifier les trois éléments suivants :

L'intention : Vous devez être en mesure d'expliquer clairement comment vous avez su que l'agresseur était réellement sur le point de vous attaquer, de blesser une tierce

personne, de vous tuer, de tuer quelqu'un, ou de cambrioler ou dégrader votre propriété, ou toute autre situation que vous auriez eu à résoudre. Vous a-t-il clairement dit : « Je vais te péter ta putain de gueule » ? Mentionnez-le dans votre déposition. Vous en a-t-il fourni une preuve visuelle ? Vous menaçant du poing en avançant vers vous ? En vous chargeant avec un club de golf ? En mettant sa main à l'intérieur de son blouson où vous le suspectiez de cacher une arme à feu ? (Attention, car là aussi vous devrez justifier par des éléments tangibles le fait que vous pensiez que c'était le cas.)

Les moyens : Quoi que vous ayez pensé que l'agresseur allait faire, quelle que soit la situation que vous ayez eu à résoudre, il vous faudra tout de même expliquer qu'il était réellement en mesure de le faire. En effet, si un agresseur vous dit : « Je vais te tirer dessus » et qu'il ne possède pas d'arme à feu, il n'a alors pas les « moyens » de mettre sa menace à exécution. De même, si quelqu'un vous menace de vous battre mais qu'il est tétraplégique, alors il n'a pas les « moyens ».

La possibilité : Si l'agresseur ne peut pas vous atteindre, vous ne pourrez pas justifier qu'il ait représenté une menace immédiate. Nous avons souvent, dans nos prisons, ce que nous appelons des « guerriers de cellules ». Lorsqu'ils sont enfermés derrière les barreaux, ils vocifèrent des menaces et nous défient, mais dès qu'on ouvre la porte, ils se font tout petits et bafouillent : « C'est pas à vous que je parlais, hein, sergent ». Pourtant, lorsque j'ouvre cette porte, je leur offre une opportunité de s'en prendre à moi et si la situation partait en vrille, alors ma responsabilité serait mise en jeu.

Exploiter la boucle OODA

- Les gens restent figés lorsqu'ils voient quelque chose de nouveau. Si vous observez quelque chose et que vous ne savez pas ce que c'est (une tomate carnivore géante et dotée de tentacules, ou un type qui se racle la gorge, se préparant à cracher pour ouvrir le combat), vous ne pourrez pas interpréter les informations, vous orienter en fonction de celles-ci, et encore moins agir. J'ai entendu quelqu'un dire à ce propos que les gens ne sont jamais courageux (comprendre résolus) dans des conditions d'incertitude. L'un

des objectifs de l'entraînement est donc de vous confronter à autant de situations que possible pour éviter ce phénomène d'incapacité à décider. Vous devriez être capable d'agir sur la base d'informations partielles. Vous n'aurez jamais toutes les informations, et ne saurez pas toujours TOUT ce qui se passe. Les gens qui attendent d'accumuler trop d'informations avant d'agir se font toujours blesser. La vitesse de votre boucle OODA dépend donc du degré d'acceptation de l'information dont vous bénéficiez.

- La personne qui a une idée très précise de ce qui va se produire aura beaucoup de mal à se réorienter si les événements n'y sont pas conformes. L'agresseur qui a choisi une femme de petite taille a probablement établi un schéma opérationnel : il va l'attraper par les cheveux et si elle crie, il la giflera ; et si elle continue à crier, il va la... Mais si après avoir attrapé la fille par les cheveux, celle-ci lui explose le nez qui se met à saigner abondamment et à lui faire mal, il se figera un instant pour interpréter ses perceptions et se réorienter en fonction de l'inattendu.
- Chaque action de votre part est une nouvelle observation pour votre adversaire. La véritable force des attaques par saturation ou des assauts tactiques rapides, tient au fait que l'action ininterrompue remet sans cesse à zéro la boucle OODA de l'adversaire. Ainsi, il observe : « Son poing grossit vite ». Il s'oriente : « Il me frappe... ». Il observe : « Son autre poing grossit... ». Il s'oriente : « C'est une combinaison ! ». Il observe : « Mon genou vient de lâcher ». Il s'oriente « Il se sert aussi de ses jambes ! ». Ce déferlement constant d'attaques fait que l'esprit de l'adversaire ne cesse de ballotter entre les deux premières étapes de la boucle, sans jamais pouvoir atteindre l'étape « décision ».
- Ce phénomène de perturbation de la boucle OODA peut être vaincu par un simple stimulus d'autoréférence (et ça, c'est absolument génial !). Les barrages et coups de poing en rafale n'ont jamais fonctionné sur moi, simplement parce que lorsque mes sens sont submergés, je coupe la source d'informations. Pour exprimer cela en termes d'OODA, lorsque je me sens pris dans une spirale observation/orientation, ou que je sens que cela est sur le point de se produire, j'attaque. Du coup, la boucle OO devient en elle-même une observation assortie d'une interprétation unique (« Je suis pétrifié ») générant une décision simple : « Fracasse-le ! » et une action simple : PAF !

Unité du SWAT (Special Weapon And Tactics, unité d'élite de la police américaine)
@Avec l'aimable autorisation de Antonio B. Urena

CHAPITRE III

La violence

SECTION 3-1 Les différents types de violence

À l'instar d'autres animaux, certains humains se battent pour un statut, un pouvoir, ou un territoire. La plupart des conflits humains ont pour origine le « respect » ou la « dignité », et non la nécessité. L'envie de se faire une place dans la hiérarchie humaine est un moteur extrêmement puissant, au point d'influencer un nombre incalculable de personnes durant une bonne partie de leur existence. La peur d'être défié sur ce point est déstabilisante et se manifeste de différentes manières. Par exemple, la plupart des gens ont peur de s'exprimer en public. Nombreux sont aussi ceux qui n'osent pas proposer un rendez-vous à une personne séduisante sans s'être préalablement imbibés d'alcool. Mais personne n'affirmera que cette peur, ou cette réticence, soit basée sur la probabilité d'être exposé à des blessures. Tout ce que la personne risque en pareilles circonstances, c'est de perdre la face et de voir son statut écorché. La crainte de perdre cette chose abstraite génère pourtant d'incroyables violences qui vont du règlement de compte entre gangs rivaux jusqu'aux bagarres entre prisonniers, en passant par les violences conjugales. C'est là une première distinction qu'il est important de faire : comprendre la différence qu'il y a entre les violences liées au rang social et à l'image, par opposition aux violences pour l'acquisition de biens.
Voici un concept que nous aborderons encore et encore tout au long de ce livre : "vous", est un autre. Ce que vous pensez être, l'histoire que vous vous racontez tous les jours, n'est qu'une illusion. Les humains sont des animaux, avec de véritables besoins animaux et des motivations profondément enracinées dans le monde animal primitif. En même temps, les humains viennent aussi avec leur lot d'histoires, d'interactions, de décisions et de compromis. Ainsi, quelque part entre l'animal que vous êtes et les décisions que vous prenez, vous vous inventez un personnage.
Vous vous considérez comme une femme brave et indépendante qui s'assume dans un monde d'hommes ? Ce qu'il y a de terrifiant dans le viol, ce ne sont pas les dommages corporels – ceux-ci finissent généralement par guérir. Non, c'est la destruction de cette image qui est vraiment redoutable.
Vous pensez être un homme bon, prêt à se battre pour ce qui est juste ? C'est pour cela que votre gorge s'assèche et que votre estomac se noue quand un automobiliste vous fait un doigt d'honneur sur la route ou vous

hurle des menaces. Car lorsque la réalité vous rattrape, vous n'êtes soudain plus sûr d'être celui que vous imaginiez. Subitement, vous pourriez perdre la face et fuir. Ou ramper. Ou supplier.
Cette histoire que vous vous racontez, vous la construisez depuis votre naissance. En réalité, c'est l'œuvre de votre vie. Du coup, les dégâts infligés à cette création imaginaire peuvent avoir des effets bien plus durables que ceux subis par votre corps. Les menaces auxquelles sont exposés votre histoire, votre image, votre statut et votre ego, peuvent générer bien plus de peur que ne le ferait un simple risque physique. Cela n'a pas de sens, mais les humains ont cette étrange particularité.

Les schémas de la violence

La danse du singe

Connaissez-vous le proverbe qui dit : « Lorsque deux tigres se battent, l'un meurt et l'autre est mutilé » ? Eh bien c'est un mensonge. Vous avez certainement déjà regardé des documentaires animaliers dans lesquels vous avez vu deux grizzlis grondant, se mordant, se bousculant et se griffant ? Et lorsque le combat s'est terminé, l'un des deux s'en est allé relativement indemne, et l'autre garde la mainmise sur le territoire.
Les mâles des mouflons d'Amérique se font face et se chargent à coups de cornes jusqu'à ce que l'un d'eux s'éloigne naturellement, abandonnant au vainqueur le troupeau de femelles. Si le perdant faisait mine de partir et qu'il revenait par le flanc de son adversaire pour lui asséner un coup de corne, il pourrait aisément le tuer. Mais les mouflons ne font pas cela. Ce comportement conflictuel est un rituel obéissant à des règles de sécurité intégrées sur le plan génétique.
Les humains sont des singes. Ils ont aussi leur propre rituel de combat pour établir leur domination dans l'échelle de la société et pour protéger leur territoire. Ce rituel de défense est rarement mortel. J'appelle ça : la « danse du singe ». Il s'agit d'un rituel composé de niveaux spécifiquement gradués. Là où la danse en elle-même est innée, les différents niveaux qui la composent sont probablement culturels.
Dans ma culture, le schéma est le suivant :
Les yeux dans les yeux, on se regarde durement. Ensuite vient le défi verbal (« Tu veux ma photo ? »)
On se rapproche l'un de l'autre, et parfois on se percute le thorax.

On pique l'autre avec les doigts ou on le pousse des deux mains.
Puis vient le coup de poing en crochet de la main directrice.
L'un de mes amis, particulièrement expérimenté, m'a affirmé que même les gauchers avaient tendance à frapper de la main droite. Cela pourrait être un excellent argument pour confirmer la prédétermination génétique du rituel de combat, mais je n'ai jamais pensé, après une altercation, à demander au type s'il était gaucher.
La plupart des arts martiaux (comme la plupart des bagarres entre ados) sont basés sur ce modèle. Il est en effet nettement plus facile de l'emporter dans un scénario qui est génétiquement programmé pour ne pas être mortel. La liste ci-dessous ne concerne que l'un des participants de la danse. À chaque pas franchi, l'autre danseur réplique. Pensez au nombre de fois où vous avez vu se dérouler ce schéma auquel vous avez peut-être même pris part.
« Tu veux ma photo ?
— Mêle-toi de tes affaires, connard !
— Qu'est-ce que t'as dit ? Répète voir, si t'oses !
(Les torses se touchent presque maintenant)
— Casse-toi ou tu vas le regretter !
— C'est ça, cause toujours !
(Les torses se percutent).
— Oh ! Pose pas tes putains de mains sur moi ! ».
Coup de poing.

Une fois que vous entrez dans ce schéma, vous en perdez le contrôle. N'oubliez pas qu'il est le produit d'une évolution millénaire. Que ce soit clair : même si je fais référence à la danse du singe comme étant un jeu de domination, ce n'est pas vous qui jouez. C'est la danse qui se joue de vous. D'un autre côté, comme il s'agit d'une simple affaire de domination, il reste possible d'éviter la confrontation en adoptant un langage corporel de soumission, comme le fait de baisser le regard et de s'excuser par exemple. Bien sûr, il y a là un prix qu'il faut être prêt à payer. En effet, pour la plupart des hommes, se soumettre lors d'un conflit lié au statut est très douloureux et peut générer des dommages psychologiques. Pour comprendre, il faut remonter à l'origine de ce rituel. Celui-ci prend sa source à l'époque où les humains vivaient en tribus nomades, au seuil de la subsistance, dépendant les uns des autres mais se battant tout de même entre

eux pour les maigres ressources dont ils disposaient. En général, comme c'est le cas pour de nombreuses espèces animales, seuls les mâles de plus haut rang pouvaient se reproduire. Et tandis que quelques mâles se battaient pour obtenir le statut de dominant, les plus faibles ne s'y risquaient jamais. Ils avaient accepté, probablement par peur, un statut tellement bas que cela leur permettait de passer inaperçus. Si vous avez vu le jour, c'est uniquement parce que la très longue chaîne de vos ancêtres a joué ce jeu. Il s'agit d'un lourd conditionnement. L'un de mes amis est un auteur. Un homme bon, retraité des services publics, sage et particulièrement aimant et protecteur envers sa famille. Il ne se souvient pas des bagarres qu'il a gagnées ou perdues durant son enfance, si ce n'est cette fois, en CE2, où attaqué par une petite brute, il avait tout bonnement fui. Près de soixante-dix ans plus tard, cette lâcheté le hante encore. Cette peur, en y regardant de près, vous pourrez la trouver chez un grand nombre de personnes qui, à un moment donné, n'ont pas agi comme aurait dû le faire le personnage de leur histoire personnelle. La clef pour éviter ce type de dommage consiste à choisir sciemment de ne pas entrer dans la danse. Si vous baissez humblement les yeux et que vous formulez des excuses par peur du conflit, vous risquez de vous sentir honteux a posteriori. En revanche, si vous faites cela de manière consciente, en tant que stratagème efficace visant à désamorcer une situation conflictuelle, les dégâts sur votre estime personnelle seront bien moindres. Il existe une autre méthode efficace dans ce cas de figure, mais elle nécessite une grande confiance en soi. Vous avez peut-être déjà vu un gros chien ignorer placidement une petite meute de chiots se livrant à leurs petits jeux de domination. Le gros chien sait instinctivement qu'il ne pourrait y participer que si l'un des chiots représentait un défi plausible à son autorité. Participer en pareil cas, c'est se rabaisser. Dans la tactique du gros chien, vous devez maintenir un langage corporel d'une grande décontraction et traiter les défis verbaux avec calme et détachement, comme s'ils vous inspiraient réflexion. Exemple :
« T'as un problème, mec ? »
Je mets mes mains derrière la tête et pose mes pieds sur le bureau. « Non non, juste un peu claqué. J'ai eu une grosse journée hier. Et toi, ça va ? »
Se comporter de manière blasée, comme absorbé par ses pensées, peut être un signe de grande force. Si vous ne mettez pas votre statut dans la balance, on aura moins envie de le contester. Plus encore, cette lassitude affichée est en soi un puissant indicateur de confiance en soi, et même d'un certain

statut. Que ce soit dans une salle de conférences, dans un entretien d'embauche, dans un duel ou dans un match de football, la nervosité est la caractéristique de l'outsider. L'inverse de cette nervosité du perdant potentiel, c'est le calme poussé jusqu'au détachement. Un indicateur particulièrement puissant. Deux concepts s'expriment au travers d'une apparence blasée : le concept japonais du *zanshin*, et le concept américain du *cool*. En cours de biologie et de psychologie animale, on m'a appris que les animaux étaient capables, souvent grâce à leur odorat et toujours de manière immédiate, de déterminer si un individu de la même espèce avait un statut plus ou moins élevé que le leur. Lorsque deux hiérarchies de rats sont placées ensemble dans un nouveau lieu, la nouvelle hiérarchie qui émerge découle du combat entre des animaux de même niveau. Les mâles bêta n'attaquent pas les mâles alpha. Les humains possèdent des caractéristiques similaires. Ils sont en effet souvent capables de percevoir le danger, l'autorité, et même la faiblesse d'un autre humain. Plus important encore, certains dégagent une aura de confiance ou de compétence que les autres interprètent comme un signe clair qu'il vaut mieux éviter la danse du singe avec eux. Le concept japonais décrivant l'aptitude à projeter une telle aura est le *zanshin*. Ce mot peut être traduit de différentes manières : « conscience » (incluant la notion de savoir), « esprit subsistant », ou « volonté indomptable ». Ce concept associe toujours étroitement la conscience et l'expérience. Selon mes convictions personnelles, les *bushi* (guerriers japonais) savaient que cette aura se cultivait en combinant conscience et connaissance au cœur de l'expérience. Bien que certaines personnes soient capables de faire illusion pendant un moment, il existe une énorme différence de ressenti et de savoir entre les gens qui ont réellement mis leur vie en jeu et ceux qui n'ont fait que fantasmer leur pseudo-expérience. Un expert d'autodéfense qui a lu DeBecker, Christensen, MacYoung, Strong et Blauer sera effectivement en mesure de communiquer de bonnes informations à ses élèves, de manière littérale : ils connaîtront les paroles mais pas la musique. L'expérience n'est qu'une partie du *zanshin*. Si on ne lui prête pas une attention soutenue, c'est presque comme si elle n'avait pas eu lieu. Une personne pourrait très bien aller en enfer et en revenir, mais si tout au long du voyage elle se cachait les yeux et passait son temps à psalmodier : « Ce n'est pas réel, ce n'est pas réel », elle ne pourrait en aucun cas développer un *zanshin*. Il faut certes accumuler de l'expérience. Mais vous ferez en sorte qu'elle devienne une partie

intégrante de votre personne en l'examinant de près, en cherchant à l'analyser et à la comprendre. Vous devrez la décortiquer pour en tirer les leçons. Le concept du *zanshin* est aussi très étroitement lié à la conscience : dans les situations où s'engrange l'expérience, il est impossible de réagir correctement si l'on n'est pas en alerte. J'ai pour habitude de dire que le métier de gardien de prison est sûr et facile pour les personnes intelligentes et qui sont attentives, mais particulièrement dangereux et difficile pour les personnes stupides et distraites. Une conscience particulièrement élevée est toujours récompensée. Les vétérans de l'armée qui ont une longue expérience des champs de bataille ne se servent pas de leurs yeux, de leurs oreilles, de leur nez et de leur peau de la même manière que le font les civils. Par exemple, les civils associent le regard dans le vague de certains vétérans à un simple signe post-traumatique. Ce qu'ils ignorent, c'est que ce regard singulier favorise la détection de mouvements et permet d'améliorer la vision périphérique. Les vétérans ne traitent pas non plus les informations sensorielles de la même manière que le font les civils : ils font peu de cas du statut social, du paraître. Il est rare qu'un vétéran de guerre refuse d'esquiver une situation de peur d'avoir l'air ridicule. Il existe un pendant au *zanshin* dans notre culture occidentale : l'attitude *cool*. Qu'on utilise l'adjectif *cool* pour désigner une personne capable de garder son sang-froid quand on l'agresse, ou tout bonnement quelqu'un de calme et détendu, il émane de cet individu une aura de compétence. Ma première expérience en la matière s'est produite alors que j'étais videur dans un casino. Nous étions en train d'escorter vers la sortie un homme fortement alcoolisé et qui vociférait des grossièretés, lorsque ce dernier s'est soudainement retourné en envoyant un large crochet. J'ai esquivé le coup qui a fini par percuter violemment mon partenaire. Deux artistes martiaux contre un homme ivre, et cela s'est transformé en une lutte acharnée sous une table de roulette. Notre responsable, qui prenait sa pause-café à ce moment-là, nous a rejoints. Jim était relativement vieux, retraité de la police militaire puis de la police nationale, et il occupait le poste de chef d'équipe. C'était un homme qui ne pouvait pas concevoir de ne plus travailler. Il s'est donc approché d'un pas nonchalant, avec une cigarette au bec et une tasse de café à la main, puis s'est agenouillé sur la nuque de l'homme ivre. Ce dernier s'est immédiatement calmé et n'a plus offert de résistance. Jim, après avoir bu une gorgée de son café, s'est tourné vers nous et a dit : « Vous êtes sûrs de pouvoir gérer à partir de là ? ». Puis il est remonté à l'étage pour finir de

manger son gâteau. Il n'a pas renversé une seule goutte de café. Jim était *cool*. Il possédait vraiment le *zanshin*. Il existe d'autres comportements qui peuvent vous éviter les conflits de statut. Rappelez-vous que la danse du singe a pour but d'accéder à un statut supérieur et que ceux qui s'y livrent recherchent une abdication rapide avec un minimum de risques. Très peu de gens défient les enfants par exemple. Il n'y a là aucun statut à gagner. Personne ne se livre à une danse du singe avec un fou – il y a peu de chance d'obtention d'un statut, aucune garantie d'abdication rapide, et les fous ne suivent pas toujours les étapes prévues. Si cela vous semble approprié, vous pouvez court-circuiter la danse du singe en sautant les étapes : si le type qui vous menace n'a pas encore atteint l'étape du contact et que vous l'attaquez, il va naturellement se figer. Cette danse est un jeu biologique, et lorsque l'un des participants enfreint les règles en trichant, cela exige de l'autre un délai d'adaptation. Certains considèrent que ce type de frappe préventive est injustifié. Pour votre part, assurez-vous simplement de bien pouvoir justifier votre comportement par les intentions, les moyens, et l'opportunité qu'avait l'adversaire de passer à l'acte. Ce type d'action préventive offre un *timing* parfait et l'établissement d'un état psychologique idéal qui permet à l'officier de police expérimenté de prendre contrôle de la menace à l'aide de techniques de moindre impact, telles que les clefs articulaires par exemple. Il faut savoir qu'il est rare de pouvoir appliquer une clef articulaire contre une frappe, en dehors des conditions présentes dans un dojo et avec des gens entraînés à délivrer des coups d'une certaine manière, souvent inefficace. Si un policier attend que l'agresseur frappe le premier, alors il devra lui-même répondre par la force, voire dans certains cas utiliser son arme – une option à haut risque. En sautant les étapes, le policier est en mesure de résoudre le problème à un niveau de violence inférieur, et avec beaucoup moins de risques pour tout le monde. La danse du singe que nous avons décrite ici est un phénomène essentiellement masculin. Il est en effet rare de voir dans la nature, deux femelles de même espèce s'affronter pour une question de statut ou de territoire. Les femelles sont génétiquement bien plus précieuses que les mâles, et leur perte, aussi réduite soit-elle, peut mettre en danger les chances d'évolution de la tribu ou de l'espèce. Il suffit de faire un simple calcul pour comprendre. Imaginez deux tribus, chacune composée de vingt individus. Chaque tribu est composée de dix hommes et de dix femmes. La tribu X envoie les hommes s'occuper des attaques ; la tribu Y, elle, choisit d'envoyer les

femmes au combat. Les deux tribus entrent en guerre. Cette bataille ne mène à rien, mais chacune des tribus perd trois guerriers. L'année suivante, la tribu X compte sept guerriers pères, dix femmes restant au foyer, et dix bébés. La tribu Y, elle, compte maintenant sept guerriers femmes, dix hommes au foyer, et seulement sept bébés. La population des tribus est maintenant de 27 à 24. Si lors de l'affrontement de l'année, les tribus perdent cinq guerriers chacune, alors l'année suivante, la tribu X aura toujours dix bébés, mais la tribu Y n'aura, elle, plus que deux bébés. Les femmes, comme vous pouvez le constater, ont une « valeur génétique » trop importante pour risquer leur vie dans des jeux de domination. Elles ne sont pas génétiquement prédisposées à prendre part à ce type de conflit. Cela a de réelles conséquences sur la manière dont se déroule un combat entre adversaires d'un genre différent. Tout d'abord, rappelez-vous que la danse du singe est biologiquement conçue pour ne pas être mortelle. Les dommages, lorsqu'ils se produisent, sont généralement d'ordre esthétique. Les rares issues fatales ont généralement lieu après une chute ou un choc accidentel sur la tête. Les femmes n'étant pas biologiquement conditionnées au rituel de domination par la violence mais sans issue létale, elles peuvent potentiellement représenter une plus grande menace en cas d'altercation. Autrement dit, elles vont chercher à vraiment blesser, pas juste à vous montrer qui est le *boss*. Selon ma propre expérience, les femmes visent les yeux pour les arracher, mordent, et tentent de taillader le visage avec leurs ongles, bien plus fréquemment que ne le font les hommes. D'un autre côté, si vous êtes une femme et que vous êtes confrontée à une menace masculine, l'homme n'en tentera pas moins sa danse du singe sur vous, surtout s'il sent que vous le défiez. Un pourcentage significatif de mâles choisissant d'agresser une femme sont en réalité à la recherche d'une domination facile à obtenir. Dans ce cas, si la femme se bat pour se défendre, l'homme réagira alors avec une violence accrue. Il va se dire que la proie qu'il avait tout spécialement choisie pour lui garantir une domination facile, l'a perçu comme étant suffisamment faible pour être défié ! Il faut bien comprendre ici que lorsqu'un homme défie un autre homme, il se contente de le battre. Par contre, lorsqu'il est défié par une femme, il cherche à la punir. Et la punition est bien pire. Enfin, il existe un certain nombre de réactions que la plupart des femmes ont intégrées depuis leur plus jeune âge et qui affectent profondément leur capacité à se défendre. Par exemple, certaines victimes vont d'abord tenter de flatter leur

agresseur : « Tu es si mignon que tu n'as pas besoin de violer », ou vont se débattre au lieu de combattre. Les femmes ont inconsciemment l'habitude de gérer leurs relations avec les hommes selon les usages de la société. C'est efficace en situation normale, mais pas du tout quand le contexte n'est plus civilisé, comme lors d'agressions violentes ou de viols. À un niveau plus profond, voire viscéral, la plupart des femmes sentent que si elles se battent pour se défendre, elles ne peuvent qu'accroître la colère de l'agresseur qui leur infligera une sauvage correction pour avoir osé défier sa qualité d'homme. Elles sentent cela parce que c'est vrai. C'est là quelque chose de très difficile à écrire. Il y a quelques années, l'une de mes amies m'avait raconté son viol et la rouste sévère qu'elle avait subie. Les événements s'étaient produits plusieurs jours auparavant, et la plupart de ses œdèmes s'étaient résorbés. Au cours de la conversation, je lui ai demandé si elle s'était défendue. Je n'aurais pas dû poser cette question ; c'était pas mes affaires. Avec l'expérience que j'ai maintenant, je sais que j'aurais dû me contenter d'écouter. Mais j'étais jeune et inexpérimenté à l'époque, persuadé qu'il y avait bien plus de bonnes ou de mauvaises réponses que c'est le cas en réalité. Elle a secoué la tête et m'a répondu : « Non. J'avais peur qu'il me fasse encore plus de mal si je m'étais défendue ».

La peur de l'escalade est basée sur l'inconnu. L'agresseur sait déjà qu'il va faire mal à la victime et jusqu'où il est prêt à aller. La peur de subir davantage de dommages que ressent la victime est directement liée au fait qu'elle ignore ce qu'il a en tête, a priori. Si un type a prévu de vous torturer puis de vous tuer, la peur de l'escalade n'a pas lieu d'être, mais ça, vous ne pouvez pas le savoir au début de l'agression ! Ainsi, le choix de vous battre ou non est entre vos mains. Votre décision doit être prise en une fraction de seconde et sur la base d'informations incomplètes.

N'allez surtout pas croire que je vous conseille de ne pas vous défendre. Je ne serai pas non plus dogmatique en vous servant des semi-vérités et autres platitudes. Je suis conscient de toute la cruauté de ces agressions : la cruauté de l'incident en soi, mais aussi et surtout, le degré de conditionnement social qu'il faut dépasser, et qui rend la décision de refuser d'être une victime tellement difficile à prendre. Tout cela revient à dire que si la femme décide de se battre, elle doit le faire de manière totale et absolue. Dans de nombreux cas, il n'est pas de niveau de force utilisée capable de décourager l'agresseur. Il doit donc impérativement être mis hors d'état de

nuire. Je crois que cet état d'esprit est décisif. D'un autre côté, les statistiques actuelles tendent à être moins pessimistes que moi et indiquent que lorsqu'ils rencontrent une résistance inattendue, de nombreux agresseurs ne deviennent pas plus violents, voire que certains choisissent de s'enfuir.

La danse du singe en groupe

J'ai surveillé pas mal de détenus pendant de longues années. Parmi ces personnes, il y avait quelques coaccusés. Je me souviens plus particulièrement de deux d'entre eux. L'un était un jeune homme frêle et pâle qui me suppliait de le placer en cellule protégée car il avait peur que « les vrais criminels ne lui volent sa nourriture ». L'autre était une jeune femme intelligente et s'exprimant correctement. Imaginez une fille assez grosse, portant des lunettes, tout à fait la tête d'une première de la classe au collège, et inscrite au club d'échecs. Ces deux-là purgeaient une peine pour avoir sauvagement torturé, battu, brûlé et tué une handicapée mentale. Ni l'un ni l'autre n'avaient pour moi le profil du prédateur capable de tuer, et pourtant, c'étaient des assassins.

La danse du singe en groupe est une autre version du jeu de domination. Dans ce rituel, les membres d'un groupe entrent en compétition pour un statut et ce faisant, démontrent leur loyauté au groupe en exprimant toute la cruauté dont ils sont capables envers une personne extérieure. Il s'agit purement d'une compétition visant à prouver qui est le plus digne de faire partie du groupe et qui est capable de la plus féroce violence envers des gens extérieurs au groupe. Pour quelqu'un qui n'a jamais assisté, enquêté, ou été impliqué dans cette « danse de groupe », c'est très difficile à décrire. Ce n'est pas évident de comprendre à quel point l'identité de la victime n'a que peu d'importance. En effet, une fois que la danse a commencé, la victime perd son statut d'être humain. Toute action de sa part – supplications, bagarre, ou passivité – est interprétée comme une preuve supplémentaire de sa non-appartenance au groupe et justifie d'autant plus l'escalade de la violence à son égard. Il y a fréquemment une danse de singe en groupe à la base des agressions ou des meurtres les plus violents. On la voit à l'œuvre quand une foule s'électrise et se laisse emporter par la violence, ou dans l'incroyable brutalité et les destructions qu'engendrent les émeutes dans les prisons, mais aussi lorsque des soldats mutilés sont traînés à travers les villages attachés à des véhicules. Parfois, même la mort de

l'étranger n'arrête pas la danse. La psychologie derrière ce type de danse est probablement la même que celle qui a permis à des citoyens normaux d'être gardiens dans un camp de la mort lors de la Seconde Guerre mondiale. Certains leaders de groupements politiques ou terroristes violents, ou pontes du crime, se servent de cette tendance naturelle de l'humain pour influencer leurs partisans au point de les amener à tuer. Enfin, dans toutes les guerres, chaque côté a développé des termes argotiques pour désigner l'ennemi, afin de dépersonnaliser l'adversaire et le rendre ainsi plus facile à tuer. Les gens normaux, même ceux qu'on appelle les « gens bien », peuvent aussi succomber à cette dynamique de la danse de singe de groupe. C'est une sorte de frénésie collective qui apparaît même au sein des forces de l'ordre. Un policier débutant mû par le désir de prouver sa valeur n'hésite pas le moindre instant quand une intervention requiert l'usage de la force ; et c'est une bonne chose. Habituellement, plus il y a de policiers sur l'intervention, moins il y a de risques de blessures. En revanche, si l'un des policiers présents déploie un niveau de violence plus élevé que ce qui est requis, d'autres policiers peuvent l'imiter. De même, si l'un des policiers continue à faire usage de la force alors que la menace est éliminée, les autres peuvent le suivre dans cette voie{14}.

Les policiers en nombre font décroître le risque de blessures

Je voudrais expliquer tout de suite cette affirmation afin d'éviter d'interrompre le flux de ma pensée, et parce qu'elle met en évidence un principe important. Lorsque l'adversaire est un grand balaise violent, non-armé, et qu'en face je suis seul, il me faudra utiliser autant de force que je pense raisonnable pour me sortir de là en vie. Idéalement, il faudrait aussi que je lui passe les menottes. L'idée d'appliquer une technique de contrainte sans blesser l'agresseur est dans ce cas assez fantasque. Il est en effet extrêmement difficile de bloquer un simple coup de poing, et carrément impossible de stopper une pluie de coups. Si je suis seul face à un adversaire grand et agressif, je dois lui faire mal. Je le frapperai de manière à l'empêcher de m'infliger des dommages. Autrement dit, de manière rapide, puissante et ciblée. L'un de nous deux ira à l'hôpital, et mon boulot est de faire en sorte que ce ne soit pas moi. Si je suis accompagné de six collègues, le principe demeure le même : je mettrai en œuvre le niveau de force qui me permettra de m'en sortir vivant et sans blessures. La différence tient au fait que l'on peut assigner chaque équipier à un membre de

l'agresseur, plus un pour s'occuper de la tête, et un autre pour gérer toute partie du corps qui se libérerait. On peut alors se servir de notre simple poids pour immobiliser l'agresseur et lui passer les menottes. Seul, je peux presque garantir qu'il y aura des blessures importantes. Avec suffisamment d'aide, je peux presque garantir que personne ne sera sérieusement blessé.

Celui ou celle qui subit une danse de groupe est dans une affreuse posture. Au tout début, la victime peut tenter de se « personnaliser » en discutant avec les membres du groupe de sorte que la plupart ne la voient plus comme une "étrangère". Mais cela ne peut fonctionner que lorsque l'agression voit son prélude s'étirer en longueur, comme dans certains scénarios de prise d'otage, par exemple. Pour moi, il y a deux systèmes de désescalade de la violence qui ont vraiment fonctionné. Dans le premier, je me suis comporté comme si j'étais fou, pris de spasmes incontrôlés, et menant une conversation animée avec Jésus Christ et Elvis Presley. Dans l'autre situation (et c'est plus subtil cette fois), je me suis comporté comme un vrai dur, tout en mettant bien en évidence que j'étais plus jeune et plus faible que mes assaillants. Cette tactique les a fait rire et sentir qu'ils n'avaient vraiment rien à prouver en me tabassant. J'appelle cela la technique du « petit chiot » par opposition à celle du gros chien. Certaines victimes de ces danses de groupe ont pu s'en tirer en fuyant et en se cachant, d'autres en faisant semblant d'être mortes, et d'autres encore, en contre-attaquant avec une telle violence que le groupe s'en est trouvé terrifié. L'un de mes amis et collègue policier, qui se trouve être un solide gaillard, champion de lutte et pesant près de 150 kilos, s'est retrouvé face à un groupe de prisonniers qui commençaient une émeute. En réponse, il a saisi le plus costaud d'entre eux et l'a fait voler par-dessus sa tête avant de le projeter violemment à ses pieds. Puis, s'adressant aux autres, il a dit : « Un autre volontaire ? Non ? Bien, sage décision ! Retournez dans vos cellules. » Il existe par ailleurs un niveau inférieur de la danse du singe en groupe. Cette danse de niveau inférieur se produit lorsqu'une personne « extérieure » tente d'intervenir dans une dispute « interne ». Cette danse est le mécanisme sous-jacent quand une victime de violences conjugales se retourne contre le policier intervenant. Ce phénomène se produit aussi quand deux jeunes se battent et qu'un tiers veut les séparer. Parfois, même

la foule de témoins s'en prend à celui qui s'interpose. Ce niveau de danse est bien moins violent car il s'agit généralement juste de chasser l'intrus. Il est rare que la situation vire à la confrontation brutale. Toutefois, elle n'en demeure pas moins dangereuse, et pas qu'un peu, comme peuvent en attester bon nombre d'agents ayant eu à intervenir dans les disputes domestiques. En effet, non seulement le méchant peut s'en prendre au policier « intrus », mais la victime qu'il est venu aider peut aussi se retourner contre lui. Bon, d'accord, ça reste tout de même moins violent que les situations de danse de singe en groupe où le corps de la victime mutilée est traîné dans les rues.

La violence de prédation

La violence animée par un objectif allant au-delà de la simple domination est très différente de la danse du singe. Elle ressemble bien plus à la violence qui existe entre différentes espèces. Il existe une vieille légende dans le monde des arts martiaux, selon laquelle un moine de Shaolin, sorti à l'aube pour aller méditer, aurait surpris et observé un combat entre une grue et un serpent. La grue se servait de larges mouvements d'ailes en guise de défense et d'attaque, et combinait cela à des attaques portées par son bec et ses pattes. Le moine fut tellement impressionné qu'il créa, en copiant les mouvements de l'oiseau, le style de kung-fu de la Grue Blanche. Ce style est aujourd'hui l'ancêtre d'un grand nombre de styles du kung-fu du sud de la Chine et d'Okinawa. C'est une belle histoire. Mais surtout totalement absurde. Les grues ne se battent pas contre les serpents, elles les tuent. Et comment les grues procèdent-elles ? Elles se déplacent lentement, très lentement, trouvent le plus lent, le plus crétin, le plus gras et le plus léthargique des serpents, et le transpercent de leur bec, par l'arrière qui plus est{15}. Quand deux ours se battent pour une question de domination, cela ne ressemble en rien à l'embuscade et à la charge que met en œuvre l'ours quand il s'en prend à un élan, sa proie naturelle. Lorsque deux tigres se battent pour un territoire, le perdant s'en va. Le fait même qu'il soit capable de s'en aller prouve bien que le tigre vainqueur ne l'a pas traité comme un buffle, dont il se nourrit. Le rituel de domination des serpents à sonnette peut aisément être confondu avec une parade nuptiale, à moins d'être un spécialiste des reptiles et de remarquer que les deux serpents impliqués sont des mâles. Encore une fois, cela n'a rien à voir avec la manière dont les serpents à sonnette tuent les souris. Dans la violence de prédation, la

victime est une ressource. L'attaque est planifiée, efficace, et conçue pour être un moyen sûr d'obtenir ce dont l'attaquant a besoin. Il ne s'agit pas d'un concours. Pas plus que d'un combat. Cela ne ressemble en rien à une compétition, à quelque niveau que ce soit. Les prédateurs humains ont généralement deux stratégies différentes pour approcher et soumettre leurs victimes humaines. La première est l'attaque surprise, lancée à partir d'une position en embuscade. L'agresseur tente alors de s'approcher au plus près de sa proie sans se faire repérer ni déclencher de réaction défensive, puis il contraint physiquement et mentalement sa victime grâce à une attaque rapide et brutale. La seconde stratégie d'attaque met en œuvre le charme et la persuasion afin d'approcher le plus possible la victime sans qu'elle ait senti venir le danger. Ce n'est qu'alors que l'agresseur se jette sur sa proie à la vitesse de l'éclair. (*Mise en garde :* Les pires agressions se produisent comme je viens de le décrire. Ce sont ces situations auxquelles il est primordial de se préparer. Mais dans un souci de rigueur, je dois préciser que le mode d'attaque le plus courant quand un homme agresse une femme est celui-ci : « La victime est approchée par-derrière, de côté, ou de face ; la menace se fait à l'aide d'une arme ; puis l'agresseur cache son arme. Ensuite, il saisit le bras droit de sa victime à l'aide de sa main gauche, pour l'emmener vers un endroit isolé. » Cette description est tirée de l'excellent article de R.J. Nash, *Condition Black : Assault in Progress*). Dans son livre *La peur qui vous sauve*, Gavin DeBecker détaille l'ensemble des stratagèmes déployés par un prédateur pour approcher ses victimes. C'est un excellent ouvrage que je vous recommande. Maintenant, voici un sujet essentiel sur lequel vous pouvez méditer : les gens ne sont pas à proprement parler charmants. Le charme n'est pas un trait de caractère inné, c'est quelque chose dont on fait usage, un acte conscient visant à obtenir des autres ce qu'on désire. Il n'existe donc pas de gens charmants, mais uniquement des gens qui usent de charme. Le prédateur a un objectif précis : votre argent, le viol, ou l'envie de vivre un fantasme longtemps réprimé. Ses actions iront donc vers la réalisation de ses désirs en s'exposant à un minimum de risques. Il cible donc une victime qui lui semble faible, distraite et passive ; il choisit aussi le moment et l'endroit où toutes les conditions seront à son avantage. Enfin, il frappe de manière soudaine et décisive. Bien que leurs dynamiques d'attaque soient similaires, il existe deux types distincts de prédateurs. Tous les prédateurs considèrent leur victime comme une « ressource », mais si pour certains l'objectif est

quelque chose de tangible qu'ils obtiendront après l'agression (l'argent, le viol, un statut, ou de la drogue), pour un nombre plus restreint l'objectif est l'attaque en elle-même. Ainsi, les torture/meurtre et torture/viol suivent une dynamique différente comparée à celle des crimes « simples ». Il s'agit là de prédateurs qui ont développé un fantasme criminel dans leur imaginaire et qui l'y ont ancré. Le passage à l'acte est donc pour eux la réalisation de ce fantasme. Nous les appellerons les « prédateurs de processus ». Les prédateurs « communs » ont beaucoup plus tendance à se mouvoir en meutes que les « prédateurs de processus ». Dans l'univers des pratiquants d'arts martiaux, trop peu d'élèves ou de professeurs ont une idée réaliste de ce que sont vraiment les attaques de prédation pour en intégrer les éléments dans leur programme d'entraînement.

SECTION 3-2 Les quatre vérités élémentaires des agressions violentes

Il m'est arrivé d'avoir à enquêter sur une bagarre entre deux prisonniers. En lisant la description qui suit, gardez à l'esprit qu'il s'agit là de la norme en matière d'agression entre deux individus non armés. Cet incident n'est ni spécial ni inhabituel. L'un des deux types était en train de se brosser les dents quand le second est arrivé par-derrière et l'a violemment frappé à la tête. La victime a tenté de se retourner mais fut immédiatement bloquée dans un coin et frappée encore et encore avec de puissantes droites, jusqu'à ce qu'elle s'écroule, recroquevillée par terre. Son sang avait éclaboussé le mur à hauteur d'épaule. L'agresseur s'était cassé un certain nombre d'os de la main sans même le remarquer. Non seulement s'était-il fracturé les métacarpiens (fracture du boxeur), mais il avait en plus déformé l'un de ses doigts qui était tordu et vrillé sur un côté. Il n'en a pris conscience que lorsque je le lui ai fait remarquer, et ne s'est plaint de la douleur que quelques heures après la bagarre. Sa main était cassée, mais il n'en avait pas moins continué à frapper sa victime. J'ai dit à l'agresseur qu'il avait eu de la chance que sa victime ne se soit pas cogné la tête contre le mur et qu'elle n'ait pas subi des dommages plus sérieux, car alors, les charges à son encontre auraient été plus lourdes. Ce à quoi il a répondu : « J'ai tenu sa tête d'une main pour qu'elle ne cogne pas le mur. Je connais les ruses que vous employez pour alourdir les charges, et si j'avais laissé sa tête heurter le mur, vous m'auriez mis sur le dos une tentative de meurtre ». Ainsi, en plein combat, il avait réfléchi. La plupart des artistes martiaux ne sont absolument pas préparés à cela. Quant aux gens qui tirent leur savoir sur la violence de films d'action, avec des combats parfaitement chorégraphiés, ou en regardant des compétiteurs doués mettre à l'épreuve leurs aptitudes et leurs ruses, ils ne peuvent tout bonnement pas imaginer ce que ce type d'agression implique réellement. Êtes-vous conscient de la puissance développée dans une attaque soudaine et délivrée dans une pluie de coups ? Avez-vous idée du choc et de l'effroi que peut déclencher la douleur qui vous envahit plus rapidement que ne peut l'analyser votre cerveau ? Pensez-vous qu'il y ait un niveau de douleur capable, à lui seul, d'arrêter un agresseur déterminé ? Pensez-vous réellement qu'une douleur de nez cassé

ou de main fracturée puisse mettre un terme au combat ? Est-ce que vous, ou les politiciens, les avocats et les juges, réalisez vraiment à quel point les agressions peuvent être rationnelles ? Elles ne sont soudaines que pour la victime. Pour l'agresseur, elles sont planifiées. Est-ce que les politiciens qui légifèrent savent qu'il existe une catégorie d'humains capable de battre à mort un autre individu tout en pesant froidement les éventuelles poursuites judiciaires auxquelles ils s'exposent ? Voici quatre vérités : les agressions se produisent plus près, plus vite, plus soudainement, et avec plus de puissance que ce que pensent la plupart des gens.

Plus près

L'aspect le plus commun et le plus artificiel de l'entraînement aux arts martiaux d'aujourd'hui tient au fait que les exercices d'autodéfense y sont pratiqués à partir d'une distance optimale, dans laquelle l'attaquant doit faire au moins un demi-pas vers l'avant pour établir le contact. Les vrais criminels n'accordent généralement pas ce gain de temps précieux. Ils lancent leur attaque en s'assurant que la victime soit à la bonne distance et frappent quand ils sont sûrs de toucher. Le demi-pas de distance supplémentaire permet à de nombreuses techniques de fonctionner, mais celles-ci sont extrêmement difficiles à mettre en œuvre dans la vraie vie. Les blocages et les esquives fonctionnent rarement dans les véritables combats (*voir la section 6.1 : Les stades de la défense*). Même dans le dojo, si vous êtes assez proche pour que votre partenaire puisse poser l'avant-bras sur votre épaule et que vous lui demandez de frapper une cible de son choix, vous ne pourrez pas bloquer sa frappe à moins qu'il ne la "téléphone" à outrance (c'est-à-dire qu'il transmette des signaux clairs concernant l'action qu'il s'apprête à faire). La distance c'est du temps, et bloquer prend du temps. L'agresseur choisit toujours le moment et le lieu pour attaquer, et il opte pour une distance lui permettant de frapper de toutes ses forces en laissant le minimum de temps de réaction à sa victime. Autrement dit, il sera très proche. Par ailleurs, il choisira un endroit assez exigu qui limitera les mouvements de sa victime, comme des toilettes, l'espace entre deux voitures stationnées, ou en la coinçant contre un mur. Pensez-vous que vos techniques favorites pourraient fonctionner sans espace pour vous retourner, pivoter ou même faire un pas ?

Plus vite

Parce que l'agresseur a choisi le moment, l'endroit et sa victime, il peut attaquer bille en tête sans avoir à se soucier de sa défense. La vitesse de son attaque et une pluie constante de coups peuvent à coup sûr engourdir l'esprit de la victime. Si vous enseignez les arts martiaux et que vos élèves font un *sparring*, servez-vous d'un chronomètre pour voir combien de coups sont délivrés en une minute. Même dans le monde de la boxe professionnelle, ce nombre n'est pas très impressionnant. Il faut savoir qu'il y a dans le *sparring* aussi bien des concessions que des timings de défense qui sont intrinsèques à cette pratique. Ils sont conçus pour que le *sparring* puisse jouer son rôle éducatif. Chronométrez ensuite vos élèves sur un sac de frappe. Demandez-leur de frapper autant de fois que possible en dix secondes – avec un intervalle de cinq secondes entre chaque exercice – et comptez le nombre de coups. Conseils : (1) Il est plus facile de compter au bruit qu'avec les yeux ; (2) N'essayez pas de compter au-delà de vingt ; arrivé à vingt levez un doigt et recommencez à 1 ; (3) Si vous tentez de prononcer les nombres, même mentalement, vous ne serez pas assez rapide. Les personnes sans aucun entraînement délivrent environ quatre coups par seconde. Huit à dix coups par seconde est assez raisonnable pour un artiste martial d'un bon niveau. Treize à quatorze coups par seconde, c'est le maximum que j'ai moi-même réalisé. Les attaques dans la rue sont menées avec ce même type de déferlantes, et jamais comme lors d'un *sparring*. Du coup, même un artiste martial compétent et habitué aux timings du *sparring* se trouve totalement dépassé par ce type de vitesse. D'autre part, même les gens qui sont capables de délivrer dix coups par seconde ne peuvent bloquer dix coups par seconde.

Plus soudainement

Les agressions sont généralement basées sur les évaluations des chances de réussite qu'a préalablement faites l'agresseur. S'il ne peut profiter de l'élément de surprise, il y a de fortes chances pour qu'il ne passe pas à l'acte. Certains experts affirment qu'il y a toujours pour la victime une sorte d'avertissement intuitif. Admettons, mais si cet avertissement était noté et pris en compte, l'attaque pourrait être évitée. De ce fait, quand l'attaque survient, c'est toujours une surprise pour la victime. Réagir à la soudaineté de l'attaque est vraiment la partie la plus difficile à travailler à l'entraînement. Le simple fait de savoir qu'on est en train de s'entraîner nuit à l'élément de surprise. Gardez à l'esprit que l'aspect inattendu d'une

agression est capable à lui seul d'annihiler la quasi-totalité de vos compétences. Pour l'entraînement et la compétition, vous pouvez vous préparer mentalement et vous avez tout le temps nécessaire pour utiliser la respiration et autres techniques pour réguler votre adrénaline. Quand on vous agresse dans la rue, par contre, votre esprit est occupé à penser au boulot, à vos factures, à une liste de courses ou à l'endroit où vous avez pu égarer vos clefs.

Plus de puissance

L'entraînement pose un problème majeur : il faut préserver ses partenaires pour pouvoir les "réutiliser". En effet, si vous ou vos élèves frappaient aussi fort que possible, il n'y aurait très vite plus personne avec qui s'entraîner. Pour être honnête, le criminel moyen ne frappe pas aussi fort qu'un bon boxeur ou qu'un bon karatéka. En revanche, il frappe plus fort que ce qu'un boxeur moyen (du fait des gants) ou qu'un karatéka a déjà ressenti ! Recevoir un coup fait partie du déroulement classique d'une agression. La plupart du temps, le premier coup trouve sa cible. La plupart des coups suivants aussi d'ailleurs. Ces frappes entraînent des douleurs aiguës et cinglantes, contrairement aux coups partiellement amortis par des gants de boxe. Même les bons artistes martiaux ou combattants des rings se figent un instant car le coup reçu ne procure pas les mêmes sensations que ceux qu'ils reçoivent à l'entraînement. Lorsque quelque chose diffère de ce à quoi vous vous êtes entraîné, qu'il s'agisse de sons, d'odeurs ou de sensations, votre corps réalise qu'il s'agit d'une expérience nouvelle et peut, pour analyser l'événement, se figer un instant. Dites-vous bien que se battre en ayant encaissé plusieurs coups sévères et en souffrant d'une commotion cérébrale n'a rien à voir avec un *sparring* (*voir la section 3.4, « Entraînement et expérience » page 108*).

SECTION 3-3 Le cocktail chimique

Lorsqu'on est soumis à un stress extrême, les diverses glandes de l'organisme libèrent des hormones dans le flux sanguin. Ces hormones ont un impact profond sur le corps et le mental. L'analogie avec les cocktails est très pertinente. En effet, les hormones libérées sont différentes selon la source et l'intensité du stress auquel on est soumis, et le mélange qui en résulte entraîne des réactions qui peuvent varier d'une personne à l'autre. Face au bourbon ou au saké, l'un aura l'alcool joyeux, l'autre l'alcool mauvais. Imaginez la différence de ressenti qu'il peut y avoir entre escalader une falaise et parler en public : les cocktails chimiques sont différents. En situation d'agression, votre corps et votre mental seront transformés par ce flux hormonal. C'est précisément la maîtrise de cette transformation qui est difficile à développer en cours. L'état d'esprit dans lequel on est à l'entraînement n'est en effet pas celui qu'on a en cas d'agression. Et cette différence pose un problème majeur. Trop souvent, les arts martiaux proposent une solution logique et mentale face à un problème chaotique et viscéral. Les professeurs et leurs élèves nient fréquemment l'existence de cette différence d'état d'esprit, ou au mieux, prétendent pouvoir la surmonter grâce à l'entraînement. Soyons clairs, le contrôle par la respiration ne fonctionne que si vous avez le temps de l'appliquer. Si lors d'un combat de rue vous disposiez d'assez de temps pour vous détendre par la respiration, il vaudrait mieux le mettre à profit pour vous enfuir ! Le travail de visualisation est certes un bon outil pour se calmer, mais à ma connaissance, il ne peut en aucun cas réduire les effets de l'afflux massif d'adrénaline. Vous pouvez penser que si vous vous entraînez dur, tout ira bien. Mais ne croyez surtout pas que cet entraînement intensif mettra votre corps à l'abri des réactions physiologiques naturelles déclenchées par un stress intense. Certains s'en remettent à la notion de *mushin* et lui font aveuglément confiance. J'aborderai le sujet plus en détail par la suite, mais sachez que le *mushin* est un concept selon lequel « le corps fait ce qu'il doit, une fois l'esprit conscient mis en veille ». Ce dispositif existe vraiment en nous. Il est d'un très grand secours pour survivre au pire, et peut effectivement découler d'un entraînement assidu. Je n'affirme pas qu'il est impossible qu'il se déclenche pour vous. Ce sera peut-être le cas si vous

avez une grande expérience des agressions ou que le scénario d'attaque que vous vivez colle de très près à ce que vous avez travaillé à l'entraînement. Mais ne comptez pas trop dessus. On évoque des statistiques selon lesquelles quand un policier tire avec son arme à une distance de six mètres ou moins, il rate sa cible à 92 %. J'ai appris ça à l'académie de police, et lors de séances d'entraînement avec les U. S. Marshals. On ne m'a pas dit d'où provenaient ces chiffres et je n'ai jamais retrouvé leur source. Quoi qu'il en soit, les statistiques de la NYPD{16}, établies entre 1994 et 2000, affichent un pourcentage de seulement 38 % de réussite quand la cible est située entre zéro et deux mètres. Ces chiffres donnent à réfléchir. Un policier bien entraîné rate sa cible 62 % du temps quand elle se trouve à moins de deux mètres, alors que sur un stand de tir, il lui serait quasiment impossible de la rater à cette distance ! Entre trois et sept mètres, 83 % des tirs ratent leur cible lors d'une intervention. Il y a manifestement autre chose qui se produit en dehors des effets du cocktail chimique. De même que le vrai combat au corps à corps ne ressemble en rien au *sparring*, atteindre précisément une cible dans une allée sombre et glissante, pendant que l'agresseur tente de vous taillader avec son couteau rouillé, n'a rien à voir avec le tir sur une cible immobile dans un stand de tir. Il est probable que vous avez déjà été effrayé au point de trembler, d'avoir la bouche sèche, les genoux qui flageolent et les mains moites. Pensez-vous que dans ces conditions, il aurait été facile de délivrer un coup de pied avec vos genoux qui se dérobent ? Ou de former un poing serré pour cogner tandis que vos mains tremblent ? Il faut bien comprendre que le stress dégrade sérieusement vos capacités techniques les plus abouties. Quand quelqu'un dit : « En situation réelle, j'aurais fait beaucoup mieux », il se raconte un énorme mensonge. Croyez-moi, lorsque l'enjeu est très élevé, les gens font beaucoup moins bien que lorsque la pression est moindre. Pour prendre un exemple hors du contexte du combat, imaginez un jeune étudiant universitaire. Il est intelligent, capable de tenir des conversations de haut niveau avec ses amis et sa famille, d'aborder une personne étrangère et de discuter avec elle en étant à l'aise. Ce même jeune homme, une fois qu'il a réuni assez de courage pour oser demander à la fille de ses rêves si elle veut bien sortir avec lui, se met à balbutier devant elle comme un benêt. Il subit les effets d'un cocktail chimique qui génère une altération de ses facultés. Au cours d'une altercation réelle, il est fort probable que les capacités combatives de ce jeune homme soient amoindries comme l'ont été ses

capacités verbales. Certains effets hormonaux sont d'ordre physique. Ainsi, lorsqu'on est sous l'influence des hormones du stress, notre vision périphérique est altérée et cède la place à une « vision tunnel ». La perception de la profondeur se trouve nettement réduite. C'est ce genre de phénomène qui explique que des policiers ont affirmé avoir vu un malfrat au bout d'un couloir de 10 mètres, quand celui-ci se trouvait réellement à 2 mètres. Les hormones du stress peuvent aussi entraîner une déficience auditive – vous pouvez ainsi ne plus entendre les coups de feu, les gens qui crient votre nom, ou les sirènes environnantes. Dans de telles situations, votre sang, drainé de vos membres, afflue soudain dans vos organes vitaux. Vos bras et vos jambes deviennent faibles et maladroits. Il est possible que vous ne puissiez plus ressentir vos doigts et que vous perdiez le contrôle moteur fin nécessaire à la précision des saisies et des frappes, tellement important pour certains styles comme l'aïkido par exemple. Sous l'effet d'un cocktail chimique plus conséquent, vous pourriez voir vos fonctions motrices complexes se dégrader elles aussi, rendant impossible à exécuter toute technique de saisies, de clefs, ou de combinaisons de projections. Autrement dit, tout ce qui requiert la mise en œuvre coordonnée de vos mains et de vos jambes. Certains effets hormonaux sont d'ordre mental et peuvent sévèrement perturber la perception et la mémoire. Ainsi, vos souvenirs peuvent être distordus et ne garder de la réalité qu'un flou indescriptible. À l'inverse, vous pouvez vous remémorer des détails insignifiants avec une incroyable netteté. Le temps vous paraît alors ralentir (tachypsychie). Vous pouvez encore vous figer et voir les événements se produire autour de vous sans pouvoir réagir... ou penser que vous ne bougez pas alors que vous le faites, mais en percevant vos actions comme au ralenti. Parfois, certaines pensées entièrement hors contexte peuvent surgir dans votre esprit. Cela est difficile à expliquer, mais il m'est par exemple arrivé un jour, en plein combat, d'être obsédé par l'envie de me remémorer le goût de mon gâteau de mariage. Sur le moment, ces pensées incongrues semblent parfois être de brillantes idées ou des sujets méritant toute votre attention, alors qu'elles n'ont en réalité aucun sens. Ce phénomène est particulièrement puissant et peut conduire à de graves égarements – je décrirai l'un des miens plus loin. Ces pensées hors sujet sont parfois bien plus qu'une simple distraction et leurs effets peuvent aller bien au-delà de ceux qu'entraîne un mauvais choix. Dans certains cas, elles peuvent s'accumuler jusqu'à vous couper totalement de la réalité. Aucune personne

sensée ne croirait qu'une tentative de fuite ratée aurait plus de chances d'aboutir en prenant des otages, ou que le fait d'enlever son enfant puisse convaincre le juge de vous en accorder la garde, et pourtant, les criminels ont souvent ce genre de comportement. Mais ils ne sont pas les seuls à agir ainsi. Presque tout le monde a, au moins une fois dans sa vie, fait des choses d'une monumentale stupidité en étant convaincu sur le moment qu'il s'agissait d'une bonne idée.

Le cocktail chimique engendre encore d'autres phénomènes, comme les « boucles comportementales ». Il arrive en effet qu'une personne se focalise sur une technique qui NE FONCTIONNE PAS, sans qu'il lui vienne à l'idée d'en changer. Il est notamment fréquent qu'un policier débutant essaye de mettre en œuvre la technique qu'il maîtrise le mieux à l'entraînement et, constatant qu'elle est inefficace, qu'il répète encore et encore son geste en y mettant de plus en plus de force et de désespoir. Il arrive qu'un policier (ou un groupe de policiers) légitimement amené à utiliser sa matraque, tombe sur un agresseur sur qui les coups n'ont aucun effet. Pourtant, du fait que l'utilisation du bâton soit le dernier degré de réponse avant l'arme à feu, ce policier ne franchira pas le cap supérieur et continuera de frapper avec sa matraque jusqu'à parfois entraîner d'inutiles blessures. Il y a à ce sujet une vidéo édifiante que l'on peut trouver sur Internet et qui montre le shérif adjoint Kyle Dinkheller, filmé par sa caméra de bord, coincé dans une boucle comportementale, criant : « Arrêtez ! » et : « Arrêtez de charger ce fusil », et répétant ces mots jusqu'à ce que l'interpellé lui tire dessus et le tue. Aussi horrible que cela puisse paraître, ces symptômes sont des réactions de survie pour les pires des situations. Dans de telles conditions, vous êtes quasiment insensible à la douleur, tout comme votre agresseur du reste. Du coup, les tentatives de soumission par la douleur et les points vitaux ne sont d'aucune utilité. Si vous êtes mordu ou coupé, vous ne saignerez que très peu. En effet, lorsque les animaux ont développé ce type de réaction, il ne s'agissait pas d'agressions urbaines, mais bien de mutilations infligées par un lion ou un ours par exemple. Il est donc des situations où il est préférable de ne plus bouger, de demeurer silencieux et de limiter les saignements, plutôt que de tenter d'élégantes clefs de doigts ou de magnifiques coups de pied retournés... voués à l'échec. En 2003, une poignée d'entre nous a été choisie pour diriger un cours destiné aux gardiens de prison sur le point de se voir attribuer des missions en dehors du cadre carcéral, comme la surveillance des personnes passant au tribunal,

ou la charge des transports à hauts risques. Nous avions un équipement complet : des « sim guns[17] » (de vrais Glock tirant des munitions marquantes un peu comme le paintball), des gaz lacrymogènes inertes, des bâtons en mousse, des Taser d'entraînement, des armures pour les méchants, ainsi qu'une zone d'entraînement modulable. Les stagiaires devaient intégrer des scénarios avec un minimum d'informations – comme « Vous marchez dans le parc entourant le palais de justice » – et se trouvaient projetés dans des situations aussi variées qu'une urgence médicale, un enfant égaré, ou une prise d'otage impliquant un bébé. Ces cours furent un véritable laboratoire d'étude des effets induits par l'afflux massif d'adrénaline. La plupart des stagiaires étaient des surveillants de prison chevronnés et une grande partie d'entre eux avait géré des centaines de conflits. Ils étaient nombreux à ne pas avoir vécu de montée brutale d'adrénaline depuis des années, et peu à être des tireurs. Nous avons donc pu observer de près ces fameuses boucles d'adrénaline – certains ont par exemple eu du mal à dégainer leur arme d'un holster de catégorie trois (équipé d'une double sangle et d'une sécurité interne) et n'ont tiré qu'après que le scénario a été terminé, car ils étaient restés bloqués sur leur idée. D'autres se sont retournés et ont tiré sur une cible pourtant partie depuis plusieurs secondes, car sa présence n'avait que tardivement atteint leur conscience. Nombre d'entre eux, en décrivant la scène après l'exercice, ont mentionné des détails n'ayant jamais existé, tel qu'un microphone dans la main de celui qui jouait le rôle du reporter... alors qu'il avait les mains vides. À l'académie de police, on nous a parlé de l'un des plus grands mystères qui soit dans notre travail de policier : lorsqu'un criminel est touché plusieurs fois par balles, on le retrouve souvent à plusieurs dizaines de mètres, tentant d'escalader une barrière par exemple. À l'inverse, un policier touché par balle se recroqueville sur place et meurt. J'ai résolu ce mystère durant ces cours, lorsque j'ai vu dans un scénario, un policier touché jeter ses mains en l'air et crier : « Tu m'as eu ! ». Je me suis mis à hurler : « T'as pas le droit de crever, abruti ! Retourne te battre ! T'es pas mort tant que j'ai pas dit que tu l'étais ! ». C'est alors que j'ai pris conscience qu'il y avait là une clef de compréhension essentielle. Pour la plupart d'entre nous, la dernière fois que nous avons été touchés par balle, c'était lorsque nous étions enfants et que nous jouions au gendarme et au voleur. Lorsque l'on est touché durant ce jeu, on tombe à terre et on meurt – *à moins d'être un tricheur*. Les policiers ont généralement été de bons

enfants. Ils ne trichent pas. Lorsqu'ils sont touchés par balle, leur esprit va explorer leurs souvenirs à la recherche d'une situation similaire et ils font alors ce que font les bons enfants qui jouent au gendarme et au voleur : ils meurent. Après un scénario ayant duré environ deux ou trois minutes et ayant impliqué beaucoup de cris et un seul coup de feu, le policier cherchant son souffle, les mains sur les genoux, tremblant et en nage, se tourne vers moi et me dit : « Sergent, je sens que je vais pleurer et j'ai envie de vomir. Est-ce que c'est normal ? ». Oui, cela est tout à fait normal. Pour finir, il existe un stade d'imprégnation d'adrénaline optimal. Vous l'avez atteint lorsque vous vous sentez parfaitement à votre aise et en pleine possession de vos moyens au milieu de la panique ambiante. Vous êtes alors particulièrement alerte et prêt à réagir. Bruce Siddle, l'auteur du livre *Sharpening the Warrior's Edge*, a établi un classement des degrés d'adrénalisation, et les a indexés selon le rythme cardiaque (plus l'hormone du stress qu'est l'adrénaline afflue dans le sang, plus le cœur bat vite). Il a ainsi établi que c'est entre 115 et 145 pulsations par minute que les temps de réaction et les aptitudes combatives étaient à leur plus haut degré d'efficacité. Cela dit, la connaissance de ces chiffres ne vous sera pas d'une grande utilité.

Les différents cocktails

Prédateur et victime

Comme nous l'avons mentionné plus haut, le prédateur choisit le lieu et le moment. L'une des conséquences de cet état de fait, c'est qu'il peut maîtriser son niveau d'excitation. Le processus est subconscient, mais il va tout de même établir naturellement ses pulsations cardiaques autour de 115 à 145. La victime, elle, sera dans un rythme cardiaque normal jusqu'au premier contact. À ce moment-là, ses pulsations cardiaques vont s'emballer et la plonger dans un univers figé de perceptions altérées et de maladresse. Mais ce n'est tout de même pas un effet fulgurant. Il faut le temps que les hormones soient relâchées dans le flux sanguin, ce qui nécessite au minimum un battement cardiaque. Si la victime possède une réponse conditionnée (par l'entraînement), elle peut délivrer une frappe/action avant la diffusion massive d'adrénaline. La beauté de ce type de contre-attaque réflexe tient au fait que l'agresseur ne s'y attend pas du tout, ce qui va augmenter son rythme cardiaque et donc niveler les chances.

Les courbes d'adrénaline des hommes et des femmes

En règle générale, les hommes connaissent un important afflux d'adrénaline de manière quasi immédiate, mais celui-ci se dissipe relativement vite. Les femmes ont par contre un temps d'accumulation plus long, et leur adrénaline se dissipe plus lentement. Du coup, l'homme peut partir en vrille immédiatement, ou se figer du reste, alors qu'une femme aura la capacité de réfléchir clairement pendant quelques minutes encore, avant de rentrer dans le mode « lapin pris dans les phares ». Cette information est particulièrement importante face au danger. En effet, si l'agresseur est un homme, plus vous pourrez retarder le combat, moins il sera adrénalisé et dangereux. En revanche, s'il s'agit d'une femme, plus rapidement vous mettrez un terme au combat, moins vous serez en danger. Ce phénomène peut être observé dans les disputes conjugales. Lorsque la conversation commence à monter d'un ton, l'homme se met immédiatement en colère et quitte les lieux en claquant la porte pour aller marcher un peu. Au bout de quelques minutes, voire d'une petite demi-heure, il retrouve son calme et il est à nouveau prêt à parler. Il rentre à la maison, prêt à reprendre la conversation mais hélas, juste au moment où sa femme vient d'atteindre son pic de colère. L'homme ne comprend alors même pas ce qui lui tombe dessus.

Les professionnels

À la condition d'y avoir suffisamment été exposé, il est possible de s'accoutumer à certains types de violence. Ainsi, je connais parfaitement la violence spécifique à mon domaine professionnel. J'ai en effet pris part à des centaines de rixes de prison, des dizaines d'extractions de cellule, et j'ai en plus été souvent confronté à des types armés ainsi qu'à des groupes d'hommes embusqués. J'ai connu, il y a quelques années, un type qui hurlait des menaces depuis sa cellule. Il devait être sous l'emprise de la drogue – méthamphétamine ou PCP[{18}] – et/ou était psychotique. J'ai donc ouvert la porte, l'ai retourné sur lui-même, lui ai fait un balayage, et me suis agenouillé sur l'un de ses coudes et sur sa nuque. Tout ça en une ou deux secondes. Le gardien qui m'avait suivi, un bleu, regardant ma main libre, dit avec surprise : « Le sergent n'a même pas renversé son café ». J'ai alors regardé ma main, et en effet, ma tasse était toujours pleine (c'était une tasse avec une anse, et on n'était même pas dans un film avec Jackie Chan). J'ai

pris une gorgée de café pendant que le novice passait les menottes au prisonnier. C'est là que je me suis vraiment rendu compte que ce n'était qu'un travail. Du fait que je suis habitué au type de violence de mon environnement, je garde dans ces circonstances toutes mes facultés motrices complexes et ma précision. Je peux donc mettre en œuvre mes facultés de manière optimale, ce que ne peuvent faire ni les novices, ni un maître en arts martiaux. Toutefois, lorsque l'environnement est différent, je dois tout reprendre à zéro. En 2002 par exemple, suite à une opération au genou, j'ai été assigné au rôle de tireur dans ma brigade d'intervention du CERT, au lieu d'occuper mon poste habituel parmi les hommes de front qui entrent en premier. À ce poste, auquel je n'étais pas accoutumé, j'ai connu tous les symptômes du stress : la vision tunnel, la tachypsychie, et les pensées erratiques. Les cocktails chimiques rendent la plupart des gens plus dangereux. En revanche, ils ont un effet contraire sur les combattants entraînés. Ils accroissent la force, la vitesse instantanée, et diminuent la sensibilité à la douleur... que de bonnes choses ! mais ils grèvent aussi les capacités motrices fines et complexes (ce qui concerne les combattants régulièrement entraînés). Les gens qui ne suivent pas d'entraînement particulier ont de toute façon tendance à se débattre plutôt qu'à combattre, et le *boost* d'adrénaline a pour effet d'augmenter cette agitation désordonnée. Les personnes entraînées sont quant à elles fréquemment contraintes de se débattre, ce qui altère grandement leur efficacité.

Choc et stupidité

L' état de choc est « l'approvisionnement inadéquat des tissus corporels en sang et en oxygène ». En un sens très concret, l'état de choc est ce qui tue vraiment. Dans un tel état, soit les organes ne reçoivent pas suffisamment de sang, soit le sang qu'ils reçoivent ne comporte pas suffisamment d'oxygène. Saigner à mort est un choc hémorragique. Les crises cardiaques provoquent des chocs cardiogéniques. La perte de connaissance est le résultat d'un choc psychogénique. On enseigne aux secouristes que les premiers signes des états de choc sont l'agitation et la nervosité. Bien plus souvent que l'agitation, j'ai remarqué par expérience qu'un autre symptôme était remarquable et qu'il s'appliquait aussi bien aux états de choc qu'à l'hypothermie, la déshydratation, la faim, la privation de sommeil, et à l'afflux anormal d'hormones du stress. En effet, les gens se mettent à avoir des idées saugrenues et à s'entêter

fortement à leur propos. Ce symptôme signe aussi les « boucles comportementales », plus particulièrement dans l'incapacité des gens à se rendre compte que leur action ne fonctionne pas, et dans leur obstination à la reproduire.

Marc MacYoung, dans son livre *The professional Guide to Ending Violence Quickly*, affirme que des tremblements apparaissent lorsque l'adrénaline afflue dans l'organisme. Je ne l'ai jamais constaté. Il poursuit alors en décrivant trois réactions engendrées par le cocktail chimique, et ces réactions, je les ai effectivement observées. Certains agresseurs semblent plus grands et se mettent à vociférer. Leur visage s'empourpre ; ils bombent le torse et tentent d'intimider grâce à leur taille et à leur voix. Ils ont dès lors plus de choses en commun avec la danse du singe qu'avec la véritable violence du prédateur. Ils ne représentent généralement pas un problème majeur. Lorsque l'agresseur semble petit et qu'il est pâle, cela indique qu'il se trouve dans un état avancé d'adrénalisation et que son sang a déjà reflué vers ses organes internes. Il est au bord de la panique. Dans une telle condition, la moindre étincelle peut déclencher une démence enragée et il vous attaquera pour vous faire vraiment mal, à la façon d'un animal acculé. D'autres, enfin, deviennent profondément calmes sous l'effet de la décharge d'adrénaline. Ils semblent alors dénués d'émotions, avec le regard comme dans le vague ou porté au loin, mais ils sont aussi extrêmement alertes. Ces personnes ont généralement une grande expérience de cet état hormonal et n'hésiteront pas à vous faire vraiment mal. Elles ne perdent qu'une infime partie de leurs aptitudes sous l'effet de l'adrénaline et sont généralement des adversaires particulièrement féroces. Pourtant, et malgré tout, les trois types d'agresseurs que nous venons d'énumérer sont les seuls avec lesquels il est possible de dialoguer, voire de négocier.

Les degrés de stimulation hormonale

Ainsi que je le disais plus haut, Bruce Siddle a établi une excellente analyse des différents degrés d'adrénalisation. Je ne vous présenterai ici qu'une simplification de son travail, en me concentrant sur les sensations que ces différents taux d'imprégnation hormonale procurent et sur la manière dont ils affectent nos performances. Dans un chapitre ultérieur, j'aborderai plus

en détail les différentes possibilités de gérer ce phénomène (*voir section 3.4*). Pour notre propos, nous considérerons qu'il existe quatre niveaux de stimulation :

Normal. Désigne l'état d'esprit et corporel de la vie quotidienne. Souvent peu alerte et assurément non-préparé à affronter une soudaine violence. Si vous subissez une agression dans un tel état, vous avez inévitablement besoin d'un temps d'adaptation, et cela vous fige quelques instants. Votre mental cherche alors à comprendre ce qui vous arrive et ce processus vous prive d'un temps précieux, surtout si dans ce laps de temps, vous subissez les coups de l'agresseur.

Optimal. Il existe un niveau d'éveil dans lequel vous êtes attentif, déterminé et physiquement prêt à affronter tout défi se présentant à vous. Il s'agit de l'état dans lequel on est quand on se prépare pour un *sparring*. Vos sens et votre perception sont à leur maximum, votre temps de réaction est plus court, vous êtes alerte et capable d'anticiper et de prendre de rapides décisions. Souvent, une personne dans cet état optimal affiche une peau rosée et dégage une impression globale de bonne santé.

Mauvais. Au-delà du niveau optimal, on entre dans le domaine des symptômes décrits précédemment. Les aptitudes mentales et physiques commencent à se dégrader sérieusement et dans la plupart des cas, les gens affichent une complexion pâle et des traits tendus.

Catastrophique. Un état totalement figé, aussi bien mentalement que physiquement, qui s'associe parfois à une perte de contrôle des sphincters (urinaire et anal).

Du point de vue de l'évolution humaine, ces réponses par adrénalisation sont une BONNE chose. Tout ce que j'ai décrit dans les niveaux mauvais et catastrophique peut représenter un avantage lorsque l'on est confronté à un prédateur carnivore. En effet, aucun niveau technique (aptitudes motrices fines ou complexes) ne peut faire reculer un lion ; inversement le fait de se débattre (Aptitude Motrice Grossière, AMG), la focalisation (vision tunnel) et la répétition (boucle comportementale) ont plus de chance de faire reculer le lion. La vasoconstriction au niveau des extrémités réduit les saignements dus aux morsures aux bras, aux jambes et à la tête. La désensibilisation à la douleur est une véritable bénédiction quand on se fait dévorer ! Enfin, le plus haut degré d'adrénalisation et la complète paralysie qu'il entraîne (et plus particulièrement le relâchement des sphincters) sont des éléments qui pourraient convaincre le lion ou l'ours que vous êtes mort. Si le prédateur

n’a pas vraiment faim, il pourrait choisir de vous garder pour plus tard, ce qui pourrait vous sauver la vie. Ces réponses instinctives sont la hantise des professeurs d’autodéfense. La dérangeante vérité n’en demeure pas moins que les personnes qui ne sont pas entraînées se battent bien mieux, lorsqu’elles sont soumises au cocktail chimique, que les personnes qui ont suivi un entraînement dans ce sens. Une personne non-entraînée et confrontée à une profonde terreur répondra à une attaque humaine de la même façon qu’elle le ferait face à l’attaque d’un animal carnivore. Dans le niveau mauvais de l’adrénalisation, ces personnes non-entraînées vont se débattre ; mais si c’est la seule chose qu’elles savent faire, elles ne perdent aucune aptitude ! La focalisation, la répétition et la capacité à ignorer la douleur ont le pouvoir de les rendre plus efficaces que les plus dédiés des combattants. Pour ces personnes non-entraînées, les diverses distorsions mentales et même les pensées importunes, peuvent empêcher l’esprit conscient d’interférer. Le corps humain possède une programmation génétique qui a fait ses preuves contre les attaques mortelles de prédateurs pendant des milliers d’années. Nul besoin de voir débarquer un mental qui ne ferait que perturber ces mécanismes primitifs. Les personnes entraînées approchent le combat de manière radicalement différente. Elles font appel à la conscience de ce que s’apprête à faire l’agresseur (conscience compromise par les distorsions sensorielles), sur la base de laquelle elles vont établir ou décider d’un plan (compromis par les distorsions cognitives), et agir en mettant en œuvre des aptitudes motrices complexes nécessitant la coordination des pieds, des hanches et des bras, et font parfois même appel à la dextérité de leurs doigts ou à une extrême précision (tout cela étant perdu quand le corps passe en mode AMG). Le combattant entraîné perd donc bien plus que l’individu lambda car il a recours à des techniques conçues pour le mode d’adrénalisation optimal, et travaillées en tant que telles à l’entraînement. Lorsque la physiologie est projetée vers les niveaux supérieurs d’adrénalisation, à un niveau plus animal, le combattant se trouve alors totalement démuni.

SECTION 3-4 S'adapter au cocktail chimique

Il est primordial que vous compreniez qu'il existe plusieurs cheminements internes pour gérer l'afflux massif et soudain d'hormones du stress dans votre organisme, mais que cela dépend de facteurs comme le temps et la peur, et assurément pas de vous. Vous n'avez aucun choix. Je vais vous décrire différentes situations pour lesquelles je vous livrerai mon avis. Pour la donnée TEMPS, cela va de temps suffisant, à pas de temps. Pour ce qui est de la PEUR, on ira d'effrayé (le niveau MAUVAIS de l'adrénalisation) à terrifié (niveau CATASTROPHIQUE). Si vous êtes capable d'entrer instantanément dans le niveau optimal d'adrénalisation et de vous y maintenir, alors vous n'avez pas besoin de mon avis.

Temps/Effrayé : Lorsque quelqu'un vous menace mais que vous vous sentez en confiance pour gérer cette menace, vous connaîtrez un sérieux afflux d'adrénaline, mais vous ne vous figerez probablement pas. Il s'agit de la meilleure des mauvaises situations. C'est aussi là que tout ce que vous avez appris en cours aura des chances de fonctionner. Respirez calmement et profondément, en inspirant par le nez et en expirant lentement par la bouche. Centrez-vous. Dans ce contexte, cela signifie que vous devez chercher à sentir votre ventre et vos hanches, plus particulièrement si vous avez appris à bouger et frapper avec des mouvements partant des hanches. Vérifiez le placement de vos pieds. L'un de mes combattants préférés, Mac, a coutume de dire : « Vous laissez votre énergie monter trop haut ! » En effet, certaines personnes s'élèvent sur l'avant des pieds pour plus de mobilité, mais ce faisant, elles amputent leur équilibre et leur puissance. Bougez et relâchez votre colonne vertébrale en mobilisant un peu vos hanches, vos épaules et votre tête que vous assouplirez par de légères rotations. Gardez les mains proches de votre corps, touchant quelque chose de préférence. Pour ma part, je place souvent l'une de mes mains sous l'autre coude, au contact de mes côtes, tandis que de l'autre main, je me masse la mâchoire. Cela présente l'avantage de masquer tout tremblement intempestif, car ni vous, ni votre agresseur n'avez vraiment besoin de voir que vous tremblez. Si vous pouvez entendre battre votre cœur, ralentissez-le. Ça marche vraiment. Personnellement, je ralentis ma respiration en murmurant : « Bien, c'est reparti pour un tour ». Ensuite, je vérifie la

stabilité de mes pieds au sol, je sens les muscles de mes jambes se tendre, et je relâche les tensions de ma colonne. Aux yeux de l'adversaire, je semble aussi las que prêt. Il ne m'est jamais arrivé d'affronter un combattant expérimenté qui ait ne fût-ce que remarqué mes mouvements pour relâcher ma colonne vertébrale. Vous pouvez donc faire de même.

	EFFRAYÉ Adrénaline élevée ; perception, coordination et pensées perturbées.	**TERRIFIÉ** Figé, incapacité à bouger
PAS DE TEMPS Vous encaissez des dommages ; l'incident est en train de se produire	**PAS DE TEMPS/EFFRAYÉ** Les dommages croissant, votre capacité à répondre se dégrade. Les réactions sont souvent inefficaces.	**PAS DE TEMPS/TERRIFIÉ** Encaisser des dommages en se recroquevillant mentalement ou physiquement. Il faut briser la paralysie et agir
TEMPS Vous avez des secondes ou des minutes pour planifier, changer le contexte ou agir	**TEMPS/EFFRAYÉ** Contrôle de la respiration, se centrer et se focaliser assez pour agir	**TEMPS/TERRIFIÉ** « Lapin pris dans les phares », regarder les coups qui vous tombent dessus. Impératif de prendre conscience et rompre la paralysie, contrôle grâce à la respiration, se centrer, etc.

Les différents degrés de peur interagissent avec le temps dont vous disposez pour limiter vos options de réponse, ou dictent ce qui doit se produire avant que vous ne puissiez même réagir.

Temps/Terrifié – Long terme : Je n'ai jamais vécu une telle expérience – le genre de terreur à vous faire pisser au lit, mais qui s'installe progressivement, avec beaucoup de temps avant que la menace ne soit vraiment tangible. Dans ce type de situation, l'agresseur met généralement

en place un programme à long terme pour placer sa victime dans l'état de terreur désiré. Ce processus consiste, de manière insidieuse et grâce à des principes éprouvés, à persuader la victime que résistance égale douleur. Ce phénomène peut être observé dans les cas de maltraitance grave, comme celles que peuvent infliger certains parents à leurs enfants, en les réduisant à l'état de pures victimes. On peut encore observer cela dans les vieux films montrant les camps de concentration de la Seconde Guerre mondiale. Ce type de phénomène n'est peut-être pas aussi rare que cela après tout. Les victimes d'un tel conditionnement s'effondrent dans une résignation désespérée, car le corps humain ne peut subir ou affronter la peur au-delà d'un certain temps. Pour nombre de ces victimes, la nécessité d'agir ne vient même pas à l'esprit. Et pour celles qui en prennent conscience, la volonté de passer à l'acte ne se manifestera qu'en situation de crise, ou dans des instants « objectivement » considérés comme sûrs. Dites-vous bien que dans un tel cadre, il n'existe pas de moments « subjectivement sûrs ». En effet, la victime est persuadée que tout peut être un piège, et que ses moindres gestes, voire ses pensées, sont en permanence épiés. Une situation de crise, dans ce type de contexte, est un moment où les brimades et les coups deviennent imminents et inéluctables, ou lorsque l'on subit véritablement la haine et les coups du persécuteur. À ce moment-là, on atteint l'état PAS DE TEMPS/TERRIFIÉ. Mais avant d'en arriver à ce stade, la victime bénéficie de temps pour planifier, rassembler des ressources, et passer à l'acte. Elle doit impérativement agir et quitter le cycle de terreur dans lequel elle est enfermée, sous peine de voir les choses empirer. Il s'agit moins de gérer le cocktail chimique que de choisir le bon moment, alors que le temps pour agir s'étiole. Le *timing*, en termes d'autodéfense, devient essentiel : on doit agir au moment où on a de réelles chances de réussir. Nous possédons tous un bouton « GO ». Lorsque le tortionnaire part en ville faire des courses par exemple, c'est le bon moment pour percuter ce bouton et agir de manière décisive. Bien sûr, cela est facile à dire, et je vous raconterais n'importe quoi si je vous disais que c'est facile à faire. Dans les cas de maltraitance de long terme, pour les prisonniers de guerre ou ceux des camps de concentration, les bourreaux utilisent tout leur pouvoir pour altérer la volonté des victimes, transformant petit à petit la perception qu'elles ont d'elles-mêmes pour les persuader qu'elles ne sont pas du genre à vouloir ou à pouvoir changer leur condition.

Temps/Terrifié – Immédiat : Je me souviens de deux incidents qui ont eu

lieu il y a très longtemps. J'étais en train de lire à l'extérieur par une belle journée d'été, quand ma sœur s'est écriée : « Rory ! Ne bouge pas ! », en pointant le doigt vers le sol dans ma direction. Un serpent à sonnette était tranquillement enroulé sur lui-même juste sous ma chaise. Plus tard, cette même année, un groupe de garçons plus âgés que moi m'avait encerclé en exhibant des couteaux ; ils s'étaient mis à m'expliquer comment ils allaient me découper. J'étais sidéré et incapable du moindre mouvement. J'aimerais tant pouvoir conclure ces « souvenirs de guerre » avec une brillante stratégie m'ayant permis d'en réchapper, mais ce ne fut pas le cas. Pour ce qui est du serpent, j'ai juste fait un bond d'un mètre au-dessus de ma chaise et suis parti en courant. Avec la troupe de petits voyous, si je ne suis pas mort, c'est juste parce qu'ils ne voulaient pas vraiment me tuer. La chose la plus horrible dans le fait d'être terrifié, c'est que le cerveau se trouve tout à coup paralysé. À moins que l'idée d'agir ne traverse votre esprit, vous n'avez aucune chance d'entrer en action. Et c'est précisément ce qui est le plus difficile à envisager et travailler à l'entraînement, parce qu'il n'y a même pas le plus petit sursaut qui permettrait de rompre l'immobilité. Pour vous entraîner à affronter cette paralysie due à la terreur, vous avez besoin d'un partenaire en qui vous avez entière confiance pour ce qui est d'être impitoyable et imprévisible. Dans un premier temps, l'idée consiste à déclencher cet état en vous, afin que vous puissiez apprendre à le reconnaître. Prenez soin de ne pas utiliser trop souvent les mêmes déclencheurs, car vous finiriez alors par vous adapter à la méthode, et non à l'état de terreur. Voici donc, pour vous aider à étudier ces états de panique, quelques exercices capables de les provoquer : si vous vous êtes déjà entraîné à encaisser des coups au visage, vous pouvez commencer votre entraînement aux niveaux les plus élevés. Pour cela, accordez à votre impitoyable partenaire le droit de vous coller une gifle dans les moments où vous vous y attendez le moins. Si vous ne vous êtes pas entraîné à ce type de contact au visage, alors demandez à votre partenaire de vous délivrer, de temps en temps et durant vos *sparrings*, un coup nettement plus violent à la tête. Bien que je ne recommande pas les frappes à la tête en guise d'entraînement de long terme (les microtraumatismes sont de véritables poisons), il n'en demeure pas moins que l'effet procuré – les oreilles qui bourdonnent et l'impression d'être comme dans un rêve – ressemble beaucoup à l'état de sidération{19}.

Vous pouvez aussi demander à votre partenaire d'introduire de manière

inattendue un vrai couteau dans l'entraînement. Chez la plupart des gens, le simple reflet de l'acier d'une lame, alors qu'ils s'attendent à un couteau d'entraînement, peut déclencher cet état de paralysie que vous cherchez à mieux connaître. Si vous connaissez des déclencheurs qui ont tendance à vous tétaniser – des mots, un scénario, ou une véritable phobie – introduisez-les dans votre entraînement. Lorsque vous serez capable de reconnaître cet état à l'instant où il se produit en vous, vous aurez bien plus de chances de rompre la paralysie qu'il provoque. Dès que vous sentirez que cette paralysie vous saisit, vous pourrez entreprendre quelque chose. Il n'est pas besoin que l'action soit importante. Le simple fait d'inspirer volontairement est en soi déjà suffisant. L'objectif consiste à obtenir de votre corps qu'il fasse quelque chose (quoi que ce soit) que votre esprit lui a commandé de faire. Cela rompra la première couche de paralysie. Si votre survie ne dépend pas du fait de demeurer caché, alors criez. Un bon cri libérant les poumons peut vous aider à retrouver la concentration nécessaire. Ensuite, planifiez et agissez. En faisant cela, vous aurez changé de condition pour passer de « terrifié » à « effrayé ». *Pas de Temps/Effrayé :* Dans les situations où vous n'avez PAS DE TEMPS, vous commencez à encaisser des dommages avant même d'avoir pris conscience de l'attaque. Votre corps estimera alors la quantité d'adrénaline qu'il doit libérer dans votre sang. La situation doit être gérée de manière immédiate et pour cela, elle doit avoir été travaillée à l'entraînement. Les éléments clefs pour survivre à ce type d'attaque sont l'entraînement à réagir au contact, suivi d'un travail de gestion du flux hormonal, et enfin l'entraînement aux techniques de combat proprement dites. La chronologie se déroule de la manière suivante :

- Attaque soudaine (stimulus),
- Réaction au contact (vos techniques réflexes),
- Afflux simultané d'hormones (qui vous amènera à être EFFRAYÉ ou TERRIFIÉ, sans que vous ayez le choix) et votre première évaluation de la situation.

Contrôle cognitif.

Si votre préparation à répondre instinctivement aux stimuli a été bonne, vous avez alors déjà frappé votre adversaire, ou vous vous êtes éloigné pour créer de l'espace. Face à l'afflux massif du cocktail chimique dans votre

sang, vous devez vous remémorer l'étape suivante : « Je dois le frapper à nouveau ». Alors, frappez-le encore ! À ce stade, vous verrez les bienfaits de votre préparation : votre cerveau se rendra compte que l'entraînement porte ses fruits, et cessera donc de tenter de vous pétrifier. Il est évidemment impératif que l'entraînement ne vous ait pas donné des attentes irréalistes. En effet, si on vous a appris que l'adversaire s'affaissera après un coup de pied à la cuisse et qu'il ne tombe pas, la différence entre ce qui se produit et ce à quoi vous vous attendiez, peut à elle seule déclencher une nouvelle phase de paralysie. La réaction au contact, la capacité à se battre et l'anticipation de ce qui pourrait se produire ne découlent pas d'une prise de décision sur le moment, elles ont été établies lors de l'entraînement, longtemps avant l'agression.
Pas de temps/Terrifié : La dynamique de ce type de situation est similaire à la précédente, mais cette fois-ci, vous êtes paralysé. Je ne peux pas vous conseiller grand-chose, si ce n'est qu'il est impératif que vous preniez conscience d'être paralysé, et que vous devez vous forcer à réagir, comme je l'ai décrit plus haut. La différence, c'est que cette fois vous êtes en train d'encaisser des coups tout au long du processus de prise de conscience. Plus ce processus vous prendra de temps, et moins vous serez physiquement apte à réagir de manière appropriée.

Entraînement et expérience

L'expérience ne remplace pas l'entraînement.
L'entraînement ne remplace pas l'expérience.
Le véritable avantage que j'ai lorsque je suis pris dans une réelle embuscade ou une situation d'urgence immédiate, c'est d'en avoir déjà vécu avant. À ces occasions, les dommages que je me suis vu infliger n'étaient qu'esthétiques, même si j'avais du sang ruisselant sur mon visage. Et dans le même temps, je me disais : « J'ai subi pire à l'école. Mes amis m'ont parfois fait plus mal que ça. MA FEMME COGNE PLUS FORT QUE ÇA ! » – ce n'est pas que ma femme me batte ; c'est une karatéka et nous faisons parfois des *sparrings* où elle se lâche un peu. L'expérience est une chose curieuse. En effet, nous pensons généralement que plus nous accumulons d'expérience, plus nous avons de confiance en soi pour l'avenir. Cela est vrai dans la plupart des domaines. Mon expérience en matière de violence m'a apporté une compréhension approfondie des enjeux pour lesquels je me

bats, ainsi qu'un véritable respect pour le rôle joué par la chance. Mais j'ai moins d'assurance aujourd'hui que lorsque j'avais vingt ans, quoique je sois bien plus compétent. On se berce d'illusions en pensant qu'avec suffisamment de répétitions, d'exercices et de scénarios, nous pourrons gérer les dangers de la vraie vie exactement comme à l'entraînement. La seule chose qui soit vraiment comparable à une situation réelle, c'est une situation réelle ! L'entraînement est important bien sûr. Sinon, à quoi cela servirait-il de parvenir à rompre la paralysie de la peur, de reprendre le contrôle conscient de soi et de l'initiative, si on ne pouvait l'appliquer en situation réelle ? Mais outre la paralysie de la peur, il y a un élément de taille à surmonter. En effet, peu importe l'ardeur qu'on a mise à l'entraînement, tout ce qu'on a étudié, et la précision déployée pour développer et travailler des scénarios proches de la réalité, le corps et le cerveau primaire ne perdent jamais de vue qu'il ne s'agit que d'un simulacre. L'entraînement n'est qu'un plan, un schéma, et rien d'autre. Ce sont des projections ; des histoires que l'on se raconte. Vous pouvez croire sincèrement que vos nouvelles capacités, ou nouvelles stratégies, sont ce qu'il y a de mieux pour vous tirer d'affaire dans les situations de véritable danger, mais votre corps sait lui aussi quelque chose : ce que vous affrontez à l'entraînement n'a jamais réussi à vous tuer. Dans un contexte d'agression, quand il s'agira de rompre la paralysie de la peur, vous devrez vous forcer à agir. Une fois que vous aurez accompli les premiers pas sur cette voie, votre cerveau primitif lâchera un peu prise. Comme le fait remarquer Lonnie Athens (voir le livre de Richard Rhodes, *Why They Kill)*, c'est exactement ce lâcher prise qui est difficile. En effet, quelles que soient les horreurs qu'on ait vécues par le passé, peu importe l'extrême nécessité qu'il y a à modifier son comportement, même s'il est évident que l'action qu'on exécute (ou l'inaction) aura une issue fatale, notre cerveau primitif cherchera à nous paralyser, ou à nous enfermer dans une boucle comportementale, car il estime que cela nous a jusqu'ici évité la mort. C'est encore plus vrai lorsque la mort est dans l'air et que le cerveau primitif pense qu'un rien pourrait la provoquer. Avec le temps, et en bousculant régulièrement vos habitudes, vous pourrez réduire cette influence néfaste du cerveau primitif. Variez les schémas d'entraînement. Inscrivez-vous dans des cours auxquels vous ne connaissez rien, amusez-vous à fréquenter des inconnus, allez dans des restaurants ou dans des lieux de vacances où vous n'avez jamais été auparavant, ou décidez tout à coup de prendre une douche

froide. Dans l'identité fantasmée qu'on s'est construite, on se définit souvent par des phrases du genre : « Je suis quelqu'un QUI NE FERAIT JAMAIS ÇA ». Eh bien justement, sortir de la routine, et FAIRE ces choses dont vous pensez qu'elles ne vous correspondent pas, vous permettra de vous adapter plus facilement aux situations d'urgence et vous aidera à reprendre vos esprits quand vous serez paralysé par la peur.

SECTION 3-5 Les contextes de la violence

Les actes violents se produisent toujours dans des contextes et des moments spécifiques, et opposent des individus. Dans l'environnement stérile des dojos, il est facile de se concentrer sur l'action physique de l'agression et d'oublier qu'elle a toujours une origine. Dans mes cours je fais très souvent travailler mes élèves sur des scénarios. J'utilise par exemple un banc pour figurer un siège dans un bus, et je demande aux élèves débutants de s'asseoir, l'un après l'autre. Partant de là, j'affiche un air mielleux et je m'approche lentement de l'élève avec un regard lubrique (qui fait même peur aux garçons), puis je passe doucement la main autour de ses épaules. Nous sommes dans un cours d'arts martiaux, et nous travaillons sur un scénario. La plupart des élèves repoussent ma main et me lancent un regard féroce. Ils font preuve de fermeté mais ne sont jamais agressifs – ce qui est très bien. Ensuite, j'envoie Roz, une élève confirmée, s'asseoir dans le bus et je demande à un élève débutant de jouer le rôle du gars lubrique. Au moment où ce dernier pose la main sur l'épaule de Roz, celle-ci se met à hurler : « Retire tes pattes de là, espèce de sale pervers ! ». Le débutant fait un bond en arrière, abasourdi. À l'aide de sa seule voix, Roz a totalement modifié le contexte. Il faut savoir que nombre de prédateurs sont comme des cafards – ils ont horreur de la lumière. Ils n'aiment pas attirer l'attention. Dans un bus ou un train, sous l'effet du cri de Roz, tous les regards se seraient tournés vers ce type. Dans cette situation, un ou deux des hommes présents s'approcheront du prédateur (j'ai déjà vu cela se produire, mais pour être franc, j'ai toujours fait partie des hommes qui s'approchent. Du coup, je ne peux pas garantir qu'il y aurait eu de l'action si je n'y étais pas allé en premier). Le prédateur intervient généralement dans un environnement où les gens sont polis, même envers les abrutis. S'il a de la chance, il trouve une personne tellement docile qu'elle n'oserait pas le regarder dans les yeux, et il en fait sa victime. En revanche, le prédateur ne tient absolument pas à être vu ou reconnu, et encore moins par des dizaines de témoins. Le contexte de la violence peut être analysé en fonction du lieu, du moment et des personnes.

SECTION 3-6 La violence se produit dans des lieux spécifiques

Il existe un certain nombre d'endroits où le niveau de violence est plus élevé qu'ailleurs. En réalité, ce sont les gens qui fréquentent ces lieux qui les rendent plus particulièrement dangereux, mais l'endroit est ce qu'on voit en premier.

Les violences se produisent là où les gens cherchent à entrer dans un état de conscience modifiée. Les drogues et l'alcool, même au niveau le plus basique, changent la manière dont les gens pensent et agissent. Honnêtement, la seule façon de différencier une personne ivre d'une personne foncièrement stupide, c'est l'odeur. Seules les personnes vraiment bêtes ou imbibées d'alcool peuvent croire que tripoter une femme non-consentante devant un bar avec de nombreux témoins soit une bonne idée, ou qu'il est intelligent – après avoir été rejeté – d'aller chercher une arme à feu dans la boîte à gants de sa voiture. Certaines drogues, comme la PCP, les méthamphétamines et le crack peuvent transformer le consommateur en un fou hystérique dont les pensées meurtrières, de suicide et de plaisir, semblent se confondre dans son esprit. N'ESSAYEZ PAS de comprendre un esprit chimiquement altéré en vous basant sur votre perception normale des choses. J'ai réussi, avec un certain succès parfois, à calmer des types qui étaient particulièrement chargés en méthamphétamines. Je les ai aussi parfois vus libérer leur violence. Certains croyaient que j'étais d'un ordre supérieur dans leur religion tribale, d'autres s'explosaient la tête contre un mur de brique. L'un d'eux m'a expliqué que s'il était couvert d'égratignures, c'était parce qu'il pensait qu'en courant nu dans un carré de mûres, il pourrait se libérer de son addiction (ça n'a pas été efficace, au cas où vous vous poseriez la question). Les drogues et l'alcool représentent un business qui brasse des sommes d'argent faramineuses. De ce fait, ces commerces engendrent très souvent des vols à main armée, qui – vous vous en doutez – finissent souvent très mal. Dans les quartiers où sévit un trafic de drogue, les crimes violents sont plus fréquents parce que les gangs, ou les individus, se battent pour « partager un marché » avec leurs règles, dans un business où on ne peut logiquement pas solliciter l'assistance d'un

avocat ou de la police.

La violence se produit dans les endroits où se rassemblent les jeunes. Une grande part des violences, mineures ou majeures, ont pour origine une danse du singe, qu'elle soit individuelle ou de groupe. La danse du singe est un phénomène qui touche essentiellement les jeunes hommes ; les plus âgés ayant en principe déjà établi leur statut. Par contre, les jeunes hommes qui cherchent à affirmer leur personnalité ou à se donner un statut sont particulièrement enclins à faire la danse du singe. Passer pour quelqu'un de violent permet à un jeune de faire sa place au sein du groupe. Notez qu'il ne s'agit pas forcément d'une aptitude réelle à la violence, mais avant tout d'une réputation. Du coup, certains jeunes cherchent à l'acquérir sans prendre de gros risques : ils vont faire usage d'intimidation envers une victime ne présentant pas un grand danger. Si vous pénétrez dans cet environnement en tant qu'inconnu, un membre de faible statut pourra vous provoquer après vous avoir observé et en avoir déduit que vous n'êtes pas dangereux. Cela se produira certainement devant les autres membres du groupe, d'une part parce que l'agresseur veut des témoins de son stratagème de domination, d'autre part parce qu'il se sentira plus en sécurité entouré par ses amis{20}.

La violence se produit aux endroits qui sont sources de disputes de territoire. Un grand nombre de violences, entre gangs ou groupes paramilitaires – appelons cela des violences sociales – se produisent dans des endroits où plusieurs organisations tentent d'instaurer leur domination. Ceci dit, même lorsqu'un gang possède une totale mainmise sur un territoire, il n'en rivalise pas moins avec les citoyens et les policiers. En conséquence, les voyous sont dans un esprit de combat permanent qui peut facilement virer au déchaînement de violence. Nous nous focalisons ici sur la criminalité, mais les zones de guerre sont une manifestation classique de la violence sociale, où plusieurs groupes armés se disputent le contrôle d'un territoire. La guerre engendre le même type de violence, pour des raisons similaires, et produit aussi des dommages collatéraux, c'est-à-dire la mort de non-combattants ou de personnes qui se sont juste trouvées au mauvais endroit, au mauvais moment. Il ne faut pas considérer les territoires comme de simples espaces. Bien sûr, les gens s'identifient à leur territoire et défendront ainsi leur maison, leur jardin, ou leur quartier. Mais ils se battent

avant tout pour leur identité, pas pour un lopin de terre. C'est d'ailleurs pour ça que la violence produit autant de dégâts sur le plan psychologique. En effet, même si les atteintes physiques peuvent être sévères, elles sont moins importantes que l'atteinte à l'image de soi, à l'identité même de la personne. Les gens se battent et tuent pour défendre un territoire imaginaire – respect, honneur, symboles, et appartenance à un groupe. Ils ne se bagarrent pas pour défendre leur vie, mais plutôt pour défendre leur perception d'eux-mêmes. N'allez surtout pas croire qu'il s'agisse d'un mobile faible et insignifiant. On vénère des martyrs ayant sacrifié leur vie au nom d'une religion ; on dresse des statues pour des hommes ayant planté un drapeau en haut d'une colline. Ces individus ont tous perdu la vie en défendant quelque chose d'abstrait. Quand un membre d'un gang tue un rival arborant une écharpe de couleur différente, il est animé par la même motivation : il agit pour préserver son histoire imaginaire.

La violence de prédation se produit dans des endroits isolés. En effet, un prédateur n'attaque sa proie que dans les endroits où il estime qu'il ne sera pas dérangé et où il y a peu de chance qu'il soit vu. Une agression motivée par la volonté de tuer, de violer ou plus simplement de voler est toujours une action planifiée. Le prédateur choisit toujours avec le plus grand soin l'endroit et le moment qui lui seront les plus favorables. Souvent, il entraîne sa future victime dans un lieu moins fréquenté ou la persuade de le laisser entrer chez elle. Plus l'endroit est isolé, plus l'agresseur disposera de temps et pourra faire du bruit sans craindre d'être repéré.

La scène de crime secondaire

La première scène de crime est l'endroit où se produit l'agression et/ou l'enlèvement. La scène de crime secondaire est l'endroit où le prédateur emmène sa victime pour avoir plus de temps et plus d'intimité. Il faut bien comprendre que l'agression, le vol et même le meurtre, ne nécessitent pas beaucoup de temps en soi. C'est totalement différent quand il s'agit de viol ou de torture. Si votre voiture tombe d'une falaise, vous et vos passagers aurez généralement de meilleures chances de survie qu'en acceptant de suivre un prédateur vers une scène de crime secondaire. Dans le cas des violations de domicile, l'agresseur choisit délibérément une maison qu'il sait occupée pour voler, violer ou tuer. Ces crimes présentent quelques-uns des éléments des scènes de crime secondaires. En effet, votre domicile est

un endroit discret et calme, exactement ce dont un criminel a besoin pour accomplir ses méfaits. De plus, il va pouvoir vous menacer de s'en prendre à vos proches si vous refusez de coopérer. Et si vous acceptez, vous n'en retirerez rien de bon. Lorsque quelqu'un tient votre enfant en joue et vous ordonne d'aller chercher du scotch et un marteau dans le garage, vous avez deux options. (1) Vous pouvez vous enfuir par le garage pour aller chez un voisin et prévenir la police. Dans ce cas, l'agresseur devra choisir entre rester ou s'enfuir. Bien sûr, il pourrait tuer votre enfant, mais il peut aussi vouloir s'épargner une inculpation pour meurtre. (2) Si vous coopérez et que vous revenez avec le scotch et le marteau, que va-t-il en faire ? Quels que soient ses actes, il les fera d'abord subir à votre enfant, en vous obligeant à regarder, et ensuite, c'est à vous qu'il s'en prendra. Pour une analyse plus détaillée et des conseils tactiques face aux agressions les plus sauvages, je vous recommande fortement la lecture de *Strong on Defense,* de Sanford Strong.

Chasser une victime est une démarche différente

Si les agressions prédatrices se produisent dans des endroits isolés, le repérage de la victime se fait plutôt dans des lieux fréquentés. Le prédateur y cherche une proie facile. Il existe des types de personnalité plus exposés à devenir des victimes ; ce sont elles que vise le prédateur. Pour cela, il se sert du contact visuel, du langage corporel ou de la proximité pour repérer ceux qui ont une attitude de soumis, ceux qui font comme si de rien n'était après un attouchement déplacé, ou encore les gens qui aiment s'entourer d'individus qu'ils jugent plus forts qu'eux. Les endroits où la consommation d'alcool et de drogues est importante sont très attractifs pour un prédateur en chasse. En effet, l'alcool rend les gens stupides. Sous son emprise, certains seront plus agressifs, d'autres verront leurs capacités de jugement altérées et seront des proies faciles. Pensez au nombre de jeunes filles qui sont victimes d'abus lors de fêtes alcoolisées à l'université. Je suis sûr que certains lecteurs vont s'offusquer : « On a tout de même le droit d'aller où on veut. Ce n'est pas parce que quelque chose est dangereux qu'on doit se priver de cette liberté ». Je vais donc clarifier mon propos : se défendre lors d'une agression n'est pas une affaire de droit. Les droits sont des avantages que les membres civilisés de nos sociétés estiment être dus à tout le monde. Mais lorsque vous percutez le sol avec un goût de sang dans la bouche, quand une botte à embout métallique vous écrase la tête contre la

bordure d'un trottoir ou qu'une lame de couteau se glisse sous la ceinture de votre jupe tandis qu'un bras vous enserre la gorge, votre problème n'a rien à voir avec ces conventions entre gens civilisés. L'autodéfense a pour but de vous éviter de subir des dommages physiques, mais elle est aussi là pour éviter que vous vous réveilliez la nuit en état de panique, que vous n'osiez plus entretenir avec autrui des rapports de confiance, ou que vous soyez stressé à chaque fois que vous voyez une porte d'armoire entrouverte. Parce que même si vous gagnez un combat, que vous ressortez physiquement indemne d'une agression, vous pouvez tout de même en pâtir durant des années. T. Rose écrit à ce sujet : « L'autodéfense permet de préserver votre mode de vie ». Mieux vaut éviter une situation dangereuse que d'avoir à fuir ; mieux vaut courir qu'avoir à désamorcer un conflit ; mieux vaut désamorcer un conflit que se battre ; mieux vaut se battre que mourir. L'essence profonde de l'autodéfense se résume à une liste restreinte de choses qui peuvent vous permettre de vous en sortir vivant lorsque vous êtes en mauvaise posture.

SECTION 3-7 La violence et l'instant

Il y a une différence entre la violence et la menace de violence. Cette différence, c'est le temps. Quand la violence se produit, si le pistolet est dégainé, si le couteau plonge vers votre ventre, ou si quelque chose fait un énorme bruit contre votre crâne, il est impératif de bouger. En comparaison, la menace d'acte violent est une bénédiction. Dans ce cas, l'agresseur communique avec vous sur son intention de se servir de la violence et pendant ce temps, IL NE L'A PAS ENCORE FAIT. À cette occasion, il vous donne bien plus qu'une information : il vous offre un temps précieux. Servez-vous-en !

Menace de violence : vous avez du temps

Le lieutenant Webb, instructeur à l'académie de police il y a quelques années, avait coutume de dire : « Aucun homme intelligent n'a jamais perdu un combat contre quelqu'un qui hurle : "Je vais te péter la gueule !" ». En effet, cette menace est un signal clair indiquant que vous devez vous préparer. Fuyez, attrapez une arme, appelez la police, appelez des amis, mettez-vous à couvert, ou faites tout ce qui est nécessaire pour rester en bonne santé. Faire bon usage du délai qui nous est accordé est l'un des concepts les plus utiles en situation d'urgence, mais aussi ce qui distingue l'homme expérimenté du novice. Ce temps qui vous est offert est celui où l'information vous arrive, en vous procurant différentes options, mais où il n'est pas encore temps de bouger. C'est le temps de la planification. Un médecin novice dans la police se précipitera sur les voitures accidentées, là où le vétéran jettera d'abord un œil aux câbles de haute tension tombés à terre. En cas d'altercation, le policier débutant se lance dans la mêlée tandis que le policier expérimenté prend le temps d'observer les spectateurs, de faire le point sur ses ressources et ses besoins pour aviser de ce qui sera le plus efficace en de telles circonstances. Si vous avez ne serait-ce qu'une seconde pour élaborer un plan, profitez-en. Par contre, si vous subissez déjà les coups de l'agresseur, vous êtes contraint de faire quelque chose : fuir ou vous battre. Dans ce cas de figure, chercher à comprendre ce qui se passe ou vouloir élaborer un plan, c'est une perte de temps. Et ce temps perdu se

solde en dégâts supplémentaires.

Les différents types de preneurs d'otages

Les crétins

Le plus souvent, il s'agit d'un malfaiteur qui se retrouve piégé, et qui pense que prendre un otage serait la meilleure façon de s'en tirer. C'est une très mauvaise idée, car ce faisant, les charges sont aggravées : au vol, par exemple, on rajoute la séquestration (plus toute autre accusation que le procureur pourrait trouver, selon la juridiction compétente). À ce propos, si vous êtes victime d'une prise d'otages, à moins d'être incollable sur les subtilités de la loi, laissez les négociateurs de la police aborder cet aspect avec le criminel.

Prises d'otages

Les prises d'otages sont potentiellement les situations de « menace de violence » les plus interminables et les plus complexes à résoudre. Le schéma des prises d'otages met en jeu un ou plusieurs preneurs d'otages armés, menaçant la vie de leurs victimes afin d'obtenir ce qu'ils sont venus chercher.

Les fous

Les déséquilibrés choisissent fréquemment de prendre en otage des membres de leur parenté. La manière dont la menace va s'exprimer repose sur une logique interne rigide et spécifique à cet individu. Vous devrez donc analyser votre relation selon son point de vue. Faites-le parler. Laissez-le exprimer sa colère. Soyez prêt à l'éventualité que les choses tournent mal de manière soudaine et extrêmement rapide.

Les fanatiques et les extrémistes

Contrairement au portrait qu'en font les scénaristes hollywoodiens, il ne s'agit généralement pas de sociopathes au sang-froid ayant subi un entraînement poussé. Ce sont plutôt des gens en colère et qui veulent

absolument faire entendre leur point de vue. Le fanatisme qui les anime peut vous servir à leur faire croire que vous avez des points communs (pour qu'ils ne vous déshumanisent pas). Écoutez-les et observez-les pour savoir comment réagir.

Les personnes qui désirent mourir

Se donner la mort par l'intermédiaire d'un policier est un phénomène intéressant. Dans ce cas particulier, le preneur d'otages veut mourir mais, n'ayant pas le courage de se tuer lui-même, élabore un plan qui forcera un policier à le faire pour lui. En ce sens, prendre des otages est le meilleur moyen pour s'assurer qu'un grand nombre de policiers armés jusqu'aux dents seront rapidement mobilisés sur place. C'est une situation compliquée mais le preneur d'otages se sent généralement coupable de plein de choses et n'a pas envie d'y rajouter le meurtre. Hélas, on ne peut le garantir.

Les terroristes sacrifiables

À l'exception des détournements d'avions du 11 septembre 2001, les États-Unis n'ont pas connu ce genre de terroristes, mais cela n'en demeure pas moins possible. Généralement, ces individus agissent en groupe relativement important et sont massivement armés. Ils prennent le plus d'otages possible et les gardent dans un endroit facile à défendre. Ils les traitent alors comme du bétail, abattant toute personne essayant de résister ou faisant preuve de *leadership*. Ils utilisent parfois le viol ou la torture pour induire un niveau de terreur tel que personne n'ose plus bouger. Certains ont par le passé attaché leurs otages au système de déclenchement de bombes. Ils font généralement durer les négociations avec les forces de l'ordre, non pas qu'ils attendent quelque chose ou qu'ils aient envie de voir les otages survivre, mais plutôt pour obtenir une couverture médiatique maximale et ce faisant, avoir une chance de consolider leur position. En effet, plus ils auront fait de morts parmi les otages et/ou les policiers, plus l'organisation terroriste à laquelle ils appartiennent pourra se servir de cet événement comme propagande. Pris dans une telle situation, fuyez si vous le pouvez, et le plus tôt possible. Il n'existe aucune technique de survie affichant un pourcentage de réussite suffisamment élevé pour servir de conseil face à ce type de situation.

Les prédateurs méthodiques

Il s'agit ici d'un cas très particulier. Ce type de prédateur ne cherche pas à obtenir quelque chose de qui que ce soit. Il ne veut que torturer, violer et même tuer, en passant le plus de temps possible avec sa victime dans un endroit aussi isolé que possible. Rappelez-vous ce qui a été détaillé au sujet de la scène secondaire du crime et de la violation de domicile : il n'y a jamais rien de bon à espérer d'un criminel qui veut rester seul avec vous !

Quelques éléments à savoir

Si on met de côté les prises d'otages gérées par des prédateurs méthodiques ou sacrifiables, plus la situation s'éternise, mieux c'est pour vous. En effet, la plupart des gens, même dangereux et extrêmement violents, sont incapables de tuer de sang-froid. Ils ont besoin pour cela de se galvaniser et d'accroître leur sécrétion d'adrénaline, une hormone qu'il est difficile de maintenir à un taux élevé dans le corps. De ce fait, plus le temps passe, plus l'excitation retombe, plus il est difficile d'agir avec violence, et ce jusqu'à ce que le criminel ait à nouveau peur ou se remette en colère. Parmi les preneurs d'otages que nous venons de citer, la majeure partie cherche à obtenir quelque chose. À l'exception des prédateurs, des sacrificiables et parfois des fous, votre mort ne sert pas les objectifs qu'ils visent. Les crétins se fichent d'être épinglés pour meurtre. Le cinglé veut généralement être compris et cherche de l'aide. Le fanatique veut faire passer un message et sait que la mort d'innocents nuirait à cet objectif. Le suicidaire cherche avant tout à mourir, pas à tuer. Le prédateur et le terroriste sacrifiable sont les seuls pour lesquels la mort des otages fait partie intégrante des opérations. Les détournements d'avions du 11 septembre 2001 s'inscrivent dans le modèle des terroristes sacrifiables ; les criminels ont effectivement traité les passagers comme du bétail. Mais il ne s'agissait pas à proprement parler d'une prise d'otages, dans le sens où les terroristes auraient préféré que les avions soient vides. En effet, la présence de passagers pouvait nuire à leur plan, comme ça s'est d'ailleurs produit sur le vol UA93 où les gens ont décidé de se battre après avoir compris qu'ils allaient de toute façon mourir. Mais pourquoi les otages des autres vols ne l'ont-ils pas fait ? Probablement parce que jusque-là, dans la grande majorité des prises d'otages en avion, les passagers n'étaient pas tués. Leur mort n'aurait en effet pas servi le message que les pirates voulaient faire passer. Auparavant, quand des gens mouraient pendant une attaque terroriste, c'était généralement dû à l'explosion d'une bombe ou lors de fusillades avec les

forces de l'ordre. Cela s'explique par le fait que détenir un grand nombre de personnes en otage dans le seul but de les tuer est extrêmement difficile à réaliser et totalement inefficace. Mais d'après moi, les choses ont changé depuis que le terrorisme international n'a plus comme objectif principal de semer la terreur pour infléchir les politiques des pays visés, mais de lever des fonds parmi les sympathisants de la cause. Il n'y a pas si longtemps que ça, le terroriste choisissant de mourir pour transmettre son message relevait plus du mythe que de la réalité (peu le *souhaitaient* vraiment). C'est encore rare de nos jours – même à Beslan{21}, les terroristes avaient un plan de repli – mais le terrorisme brasse désormais des sommes d'argent astronomiques et il a tout intérêt à bien endoctriner les esprits influençables pour en faire des pantins moins intéressés par leur propre survie. Le 11 septembre 2001 n'était pas une prise d'otages, c'était un bombardement aérien suivant les codes de la danse du singe en groupe, et les pirates de l'air ont prouvé leur loyauté envers le groupe par leur sacrifice. Cela dit, même si l'objectif d'une prise d'otages n'est pas de tuer ces derniers, ce type de situation n'en demeure pas moins extrêmement dangereux. En effet, lorsque l'on réunit un groupe d'hommes armés, en colère ou effrayés, et un groupe d'otages paniqués, le risque de voir la violence exploser est énorme. Si la prise d'otages est exécutée par un groupe d'individus, alors observez-en la dynamique – qui dirige, le moral des hommes, et le niveau d'organisation. Ces individus, puisque nombreux, pourront compenser la fatigue ou la bêtise de l'un d'entre eux, ce qui réduit grandement les opportunités que vous aurez pour agir. Les affronter vous expose à plus de risques. Lorsque le preneur d'otages est seul, observez-le à la recherche d'une pathologie mentale, de ses motivations, d'indices prouvant une consommation d'alcool ou de drogue, ou de signes de fatigue. Les désordres mentaux ou les motivations de l'agresseur peuvent vous offrir des éléments précieux pour vous individualiser à ses yeux. La drogue ou la fatigue peuvent créer l'opportunité dont vous avez besoin pour passer à l'action.

Les tactiques

Personnalisez-vous autant que possible aux yeux du preneur d'otages. Il est en effet bien plus difficile de tuer quelqu'un que l'on connaît qu'un étranger. Si possible, faites en sorte que le preneur d'otages connaisse votre nom et votre visage. Si une conversation a lieu, cherchez des points d'intérêt communs, mais évitez d'être trop prévisible. L'objectif est de faire

en sorte qu'on ne vous considère plus comme un étranger. C'est d'ailleurs pour cette raison que les prises d'otages qui durent longtemps se soldent souvent sans qu'il y ait eu mort d'otage. En effet, plus le temps passe, plus le criminel connaît ses otages, et plus il lui devient difficile de les abattre. Restez donc aussi calme que possible, écoutez-le, et contrôlez du mieux que vous pouvez le ton de votre voix et le débit de vos paroles. N'oubliez pas votre but qui est d'exister en tant que personne aux yeux du preneur d'otages. L'empathie n'est pas la sympathie. S'il est important de comprendre le point de vue du preneur d'otages, il ne faut pas pour autant vous laisser prendre au jeu. Vous avez certainement entendu parler du syndrome de Stockholm, quand les victimes finissent par tisser des liens émotionnels avec leur bourreau. Cela s'explique par le fait qu'il s'agit pour tous deux, otage et criminel, du moment le plus intense de leur vie. Soyez vigilant sur ce plan, car lorsque le bouton « Go » est enclenché (*voir section 6.2*), il faut agir de manière résolue, décisive, impitoyable et immédiate... or la personnalisation fonctionne dans les deux sens et pourrait vous freiner. Les deux derniers points que nous venons de voir ne concernent pas les terroristes sacrifiables. Ceux-ci ont lu les mêmes manuels que les négociateurs spécialisés dans les prises d'otages, le GIGN, et les instructeurs de survie pour otages. Ils reconnaîtront immédiatement la tactique et vous tueront pour avoir tenté de les berner. C'est pourquoi il est primordial d'identifier le plus rapidement possible la catégorie à laquelle appartiennent les preneurs d'otages. Si une occasion de vous enfuir se présente, saisissez-la. MÊME SI CELA IMPLIQUE DE LAISSER VOTRE FAMILLE DERRIÈRE. Les informations précieuses que vous pourrez fournir aux forces de l'ordre auront un impact décisif sur la tactique qu'ils emploieront et augmenteront les chances de survie de vos proches. En cas de violation de domicile, le fait de vous enfuir obligera le criminel à choisir entre rester, torturer et tuer les autres membres de la famille, ou s'enfuir avant que vous n'ayez prévenu la police. Par contre, si vous choisissez de rester, vous risquez d'être torturé et tué après avoir vu tous les membres de votre famille subir la même chose. N'autorisez pas le preneur d'otages à prendre le contrôle sur vous en menaçant quelqu'un d'autre. C'est particulièrement valable pour les prédateurs. Certains pourraient prendre plaisir à vous manipuler pour leur fournir l'arme qui servira au crime, ou pour que vous attachiez les autres victimes. Demandez-vous si ce n'est pas une situation requérant une réaction d'urgence (*voir section 6.2*). Si le preneur d'otages

tient la pointe de son revolver contre la tête de votre enfant et vous envoie chercher un rouleau de gros scotch ou un couteau, saisissez l'occasion pour vous enfuir. Forcez le preneur d'otages à choisir entre s'enfuir à son tour ou rester là. Le pire de ce qu'il pourrait faire en une minute à votre enfant n'a aucune commune mesure avec ce qu'il pourrait vous faire à tous les deux s'il se voyait offrir, en plus de votre coopération, quelques heures de tranquillité. Ne vous laissez pas attacher, menotter, ou amener vers la scène secondaire du crime. Certains experts ne sont pas d'accord avec cela et suggèrent qu'il faut plutôt obéir et aller dans le sens du preneur d'otages. Ils pensent, de manière justifiée, qu'une tentative de résistance ratée ne fera qu'accroître la force utilisée par le criminel pour établir et renforcer son contrôle sur vous. Si je recommande toutefois la résistance dans ce cas de figure, c'est parce qu'une fois attaché ou menotté, vous n'avez plus aucune alternative. Si une occasion d'agir ou de fuir se présente, vous ne pourrez pas la saisir. De manière plus générale, répondez à la situation telle qu'elle est vraiment. N'agissez pas sur la base d'un fantasme ("Je suis sûr de pouvoir virer l'arme de sa main avec un coup de pied"), et pas non plus en vous laissant paralyser par la paranoïa ("Il pose l'arme sur la table et se sert un verre d'eau – mais c'est sûrement un piège").

Actes de violence : vous n'avez pas de temps

Une fois que la violence commence vraiment, il est trop tard pour réfléchir à un plan. Vos options sont alors très limitées mais elles sont aussi simplifiées. En effet, vous n'aurez plus que les choix suivants : courir, vous battre ou vous cacher.

Courir. Dans la section 6.1 nous aborderons le sujet de la fuite et de l'évasion en tant qu'habitude à développer. Pour l'heure, gardez surtout à l'esprit que la distance est votre principale alliée. Mettre de la distance entre votre agresseur et vous est le moyen le plus sûr d'éviter d'être touché par un tir à l'arme de poing. Assurez-vous de courir vers un endroit sûr. L'entraînement à la fuite et à l'évasion vous permettra justement de localiser ces endroits et d'en repérer les voies d'accès. Les statistiques relatives aux tirs ratés sont très encourageantes. En effet, la plupart des gens manquent leur cible, même à courte distance. Les statistiques de survie à une prise d'otages sont elles aussi plutôt bonnes : il y peu de morts et la plupart des victimes s'en remettent pleinement. Par conséquent NE LAISSEZ

PAS VOTRE IMAGINATION VOUS TUER ! Si vous êtes touché par une balle ou coupé par une lame, CONTINUEZ DE COURIR ! Ne vous roulez pas en boule juste parce que l'avez vu faire à la télé. Un soldat a pris plus de trente-cinq balles et a continué à porter deux hommes jusqu'à l'hélicoptère. Un criminel à Bâton Rouge a pris dix balles de 357 à la poitrine et à la tête, incluant une balle en plein centre de la poitrine, une balle ayant traversé son buste d'aisselle à aisselle, et une autre lui ayant traversé la tête. Et même après ce dernier tir, tandis que le policier était penché sur le malfrat et observait l'orifice béant de son crâne, le criminel s'est redressé et a recommencé à attaquer. FAITES PREUVE DE LA MÊME DÉTERMINATION. Si vous venez tout juste d'arriver à l'endroit de la prise d'otages, le chemin que vous avez emprunté est certainement le meilleur pour vous enfuir.

Que font les professionnels pendant ce temps-là

À l'exception des situations dues aux prédateurs, où les professionnels ont peu de chances d'être au courant de vos ennuis, les policiers répondront à une prise d'otages de la manière suivante :

- Évacuation des alentours.
- Établissement de périmètres interne et externe.
- Préparation d'un plan tactique.
- Collecte de renseignements sur le terrain, le preneur d'otages et les otages.
- Établissement, ou tentative d'établissement du contact avec le ravisseur.

Ce que VOUS devriez faire si l'équipe d'intervention fait une entrée :

- Plaquez-vous face contre terre et croisez vos doigts derrière votre nuque (pour qu'ils puissent voir vos mains et pour que celles-ci vous offrent un minimum de protection).
- Suivez bien les ordres qui vous sont donnés.
- Laissez toujours vos mains bien visibles.
- Attendez-vous à être traité comme si vous étiez l'un des ravisseurs – menotté, fouillé, et mis de côté – jusqu'à ce que la police ait fait la part des choses.

Fuyez dès que possible. Si vous entrez dans l'épicerie du coin et que vous

voyez un type armé près de la caisse, vous n'avez pas besoin d'en savoir davantage : courez ! Même si le type vous crie d'arrêter ou qu'il jure de ne pas vous faire de mal. Ne cherchez pas à tester la véracité de ses propos et ne vous demandez pas s'il y a autre chose à faire que fuir. C'est hélas une fâcheuse tendance qu'ont les gens, et ça me laisse totalement perplexe. C'est comme ceux qui disent : « J'ai cru entendre un serpent ou quelque chose dans le genre, alors je me suis penché pour regarder sous le tronc ». C'est pareil que chercher une fuite d'essence en s'éclairant avec une allumette !

Se cacher. C'est parfois une option. Pas dans un réduit, ni dans un espace ouvert. Mais si vous êtes bon à ce jeu et que vous avez repéré de bonnes cachettes potentielles, ça vaut le coup d'essayer. Au milieu d'une foule de cibles, comme lors de fusillades sur le lieu de travail par exemple, il est assez facile de s'en sortir indemne. Il vous sera donc bénéfique, en guise d'entraînement à la fuite, de repérer les cachettes potentielles dans les lieux que vous fréquentez.

Combattre. De tous les choix qu'offre ce livre, le combat est celui qui a le moins de chance d'assurer votre survie lors d'une agression soudaine, quelles que soient vos aptitudes. Rappelez-vous : il vaut mieux éviter l'affrontement qu'avoir à courir ; il vaut mieux courir que parlementer ; il vaut mieux parlementer que se battre ; et il vaut mieux se battre que mourir. Nous reviendrons plus en détail sur ce principe au chapitre 6. Pour être parfaitement clair, je ne parle pas ici de bagarre, de duel, de *sparring* ou d'arts martiaux. Ce qu'il va vous falloir développer, lorsque vous choisissez de vous battre contre l'agresseur, tient plus des techniques d'assassinat, ou d'attaque subite et explosive qui terrasse l'ennemi. Personne n'affronte volontairement un pistolet avec une simple épée, ou n'affronte une épée muni d'un simple couteau, ou n'affronte un couteau à mains nues... Les scénarios sont multiples, imaginez l'entraînement que cela impliquerait ! Or l'essence même de l'autodéfense est, je le répète, une liste *réduite* de choses qui peuvent vous permettre de rester en vie, lorsque vous êtes en mauvaise posture.

SECTION 3-8 La violence se produit entre des personnes

Le chapitre 4 parle des voyous, des criminels et des prédateurs. La section présente se focalise quant à elle sur les dynamiques à l'œuvre chez l'agresseur et sa victime. C'est une notion étroitement liée aux endroits qu'il est préférable d'éviter. Quand l'agresseur agit sur la base d'une motivation sociale et que la victime potentielle a un statut similaire au sien, il va choisir son partenaire de danse du singe sur la base d'une évaluation aussi précise que subconsciente du ratio bénéfice/risque. Rappelez-vous qu'en la matière, la dynamique est presque toujours un mécanisme inconscient. J'ai assuré la sécurité d'un casino pendant environ deux ans durant lesquels personne ne m'a pris à partie. Je mesure 1m75, et pesais à l'époque 70 kilos. Thai, l'un de mes collègues, jouait dans l'équipe universitaire de football américain et avait failli être sélectionné chez les 49ers{22}. Il était très grand, rapide et en parfaite condition physique. Pourtant, on le provoquait régulièrement. Il m'a fallu un certain temps pour comprendre pourquoi. En réalité, l'amateur de danse du singe, même enivré, savait rien qu'en me regardant qu'il n'avait aucun intérêt à se battre contre moi : en cas de victoire, les autres se moqueraient de lui pour s'en être pris à un gringalet et s'il perdait, il serait terrassé de honte et on le lui rappellerait sans cesse. Affronter un grand footballeur, c'était mieux, surtout un type très professionnel qui ferait de son mieux pour ne pas le blesser. C'était bénéfique pour asseoir sa réputation, que l'issue soit un échec ou une victoire, et ça ne présentait pas trop de risques.

Le choix des victimes est grandement influencé par la peur et étrangement, par une certaine estime de soi. Dans une pure danse de singe, l'agresseur choisit plutôt un adversaire qu'il perçoit comme étant de son niveau. Je suis sûr que votre mère vous disait, quand vous étiez petit, que les brutes étaient toujours des lâches. Eh bien c'est vrai. Et si la brute opte pour une victime très faible, c'est parce qu'elle pense appartenir à ce statut tout en ayant peur de se frotter à plus fort qu'elle. Dans certains endroits où la hiérarchie des voyous est plutôt bien organisée, la réputation est quelque chose de très important. Étant donné que la plupart des voyous du coin ont des amis, il est bien plus commode de se faire une réputation de dur à cuire en s'attaquant aux touristes ou aux étrangers. C'est d'ailleurs l'une des

dynamiques les plus fréquentes dans les rixes brutales opposant des locaux à des étrangers dans des espaces publics. L'agresseur possède un avantage considérable parce qu'il sait que l'attaque va se produire, mais aussi parce que la victime, ignorante des coutumes locales, est très souvent dans le déni de l'agression. La danse du singe en groupe se produit en général quand une personne de l'extérieur viole une limite territoriale, brise un tabou local, ou interfère avec les activités du groupe, notamment criminelles. Je prends à nouveau le monde animal en exemple pour exprimer mon point de vue, mais la comparaison est pertinente puisque nous sommes des animaux. La dynamique de la danse du singe en groupe est semblable à ce que l'on observe dans une horde de chiens chassant des moutons. Ils n'ont peut-être pas réellement faim et ne sont pas forcément sortis pour tuer, mais c'est quand même amusant de faire courir les moutons et de leur faire mal. D'un autre côté, si un mouton se fait taillader, ce n'est pas si grave que ça. Les moutons ne parlementent pas pour se tirer d'affaire. Ils se battent en retour parfois, comme ce bélier que nous avions quand j'étais enfant, mais j'avoue qu'il était particulièrement agressif de nature et un peu dingue – des caractéristiques que les rares personnes ayant survécu à l'affrontement contre un groupe de voyous ont en commun avec notre bélier. Mes recommandations quant à la danse de singe en groupe c'est de ne pas l'aborder comme un problème entre personnes, mais en tant que situation extrêmement dangereuse entre un prédateur et sa proie, ou plutôt, entre une meute de prédateurs et un étranger esseulé.

Dans la dynamique du prédateur, la victime est juste une ressource. Le prédateur expérimenté a généralement bien rodé son système pour parvenir facilement à ses fins et sans prendre trop de risques. Nous avons déjà abordé ce sujet plus tôt, et nous y reviendrons à nouveau plus loin.

Le poing.
© Avec l'aimable autorisation de Kamila Z. Miller

CHAPITRE IV

Les prédateurs

SECTION 4-1 Les agresseurs ne sont pas des personnes normales

Pratiquement tous les humains se réfèrent à leur expérience pour savoir si une technique est efficace ou pas. Ils se disent : « Si ça marche pour moi, alors ça marche tout court. » C'est vrai dans certains cas : cela fonctionnera en effet face à des gens normaux, qui ne sont pas sous l'emprise d'alcool ou de drogue, qui ne sont pas très effrayés, ni vraiment en colère. Notre équipe d'intervention tactique s'est vue attribuer un équipement d'armes à létalité réduite. Parmi elles, il y avait de petits sacs remplis de billes de plomb (dits sacs à pois) et des petites balles de caoutchouc que l'on tire avec un fusil. Quand on les a reçus, j'ai réclamé qu'on les expérimente sur moi. Mon lieutenant a répondu que j'étais fou et il a interdit à quiconque de me tirer dessus. Il nous a ensuite lu la notice du fabricant selon qui ces outils allaient révolutionner notre travail. On l'a cru jusqu'à ce qu'on les teste sur des méchants. Le premier prisonnier sur lequel nous avons tiré à courte distance s'est pris 4 sacs à pois dans le ventre, et a dévié le cinquième à l'aide d'une main. Nous avons fini par nous servir du fusil comme d'une arme blanche dans le combat au corps à corps qui a suivi. Nous n'avons plus utilisé ce type de munition par la suite. En ce qui concerne les balles en caoutchouc, j'en parle plus en détail au chapitre 7. Pour faire bref, ces munitions à létalité réduite sont supposées être sûres quand elles sont tirées à 2 mètres. Pourtant, l'une d'elles a fait un trou suffisamment gros pour y glisser un pouce dans le ventre d'un type qui se trouvait à six mètres. Nous avons aussi cessé d'employer ces munitions. Lorsque la personne qui vous menace se trouve en mode « survie » et qu'elle se bat pour sauver sa peau, elle n'est pas du tout dans le même état d'esprit que vous quand vous avez testé une clef de poignet à l'entraînement et que vous avez constaté que c'était douloureux. Et si l'agresseur est de surcroît sous l'effet d'une drogue, il peut devenir totalement insensible à la douleur. On parle de drogues ayant la capacité de doper le métabolisme de l'assaillant, de substances désinhibantes qui suppriment tout conditionnement civilisé et qui permettent de déployer bien plus puissance que ses os et ses tendons ne peuvent habituellement supporter. L'un de nos prisonniers avait coupé un bébé à l'aide d'un couvercle de boîte de conserve et avait ensuite violé

l'enfant par la blessure qu'il venait d'infliger. Vous croyez sincèrement qu'un tel individu hésiterait un seul instant à vous arracher les yeux ou à vous arracher un doigt avec ses dents ? Il nous est aussi arrivé d'avoir à immobiliser un prisonnier qui se jetait encore et encore, avec une force inouïe, contre une porte métallique. Nous devions l'arrêter avant qu'il se tue. Mais s'il avait retourné sa rage contre nous, si nous lui avions laissé l'opportunité de porter son attention sur nous, pensez-vous qu'un quelconque niveau en compétition martiale aurait pu nous préparer à affronter pareille détermination ? Il voulait mourir. Il n'était pas simplement PRÊT à mourir, il VOULAIT mourir. Et ça fait une énorme différence. J'ai affronté à deux reprises des types résolus à en finir avec la vie en emmenant quelqu'un avec eux dans la mort. Dans ces deux cas, il se trouve que je n'avais pas mon équipe avec moi pour me couvrir. S'il existe un niveau de risque plus élevé que cela, je ne l'ai pas encore vu ! La question n'est pas de savoir si une technique fonctionne à l'entraînement, mais bien si elle peut fonctionner quand celui qui l'applique est terrifié et que la personne sur laquelle il l'exécute est enragée, qu'elle se bat comme un démon et qu'elle est de surcroît totalement insensible à la douleur. La première fois que j'ai croisé un véritable sociopathe, c'était dans le quartier de sécurité maximale de la prison. J'en ai depuis rencontré plus d'une dizaine, mais lui fut le tout premier que j'ai identifié. Il était chargé de participer au nettoyage de la zone que je supervisais ; c'est une tâche qu'il a effectuée tout le temps qu'a duré son procès. Nous discutions souvent lui et moi, mais jamais de son affaire. Il était intelligent et s'exprimait de manière claire. Après avoir été déclaré coupable, il a désiré en parler avec moi, et je l'ai écouté. Il était contrarié parce que les juges n'avaient pas compris que son comportement avait été nécessaire. Dans chacun des cas qui lui étaient reprochés, il avait en effet d'abord demandé poliment à la victime de bien vouloir coucher avec lui. Ces femmes lui avaient effrontément répondu non, alors bien sûr, il les avait violées ! De son point de vue, il avait eu une attitude louable en se rabaissant à demander leur avis à des créatures qu'il jugeait inférieures par nature. C'étaient elles qui s'étaient mal comportées. Il n'avait blessé que celles qui s'étaient débattues et ça aussi, c'était logique : il ne pouvait décemment pas laisser courir le bruit selon lequel une femme aurait pu le frapper. Il fallait qu'il la tue, un point c'est tout ! « Tu es un homme, tu comprends n'est-ce pas ? », m'avait-il dit. Ce type avait grandi avec la certitude qu'en qualité de fils aîné, tout lui revenait de droit, et que tout ce

qui s'opposait à cet ordre naturel devait être sauvagement réprimé, ce qui s'est traduit par cinquante inculpations pour viol, sodomie, enlèvement, agression et tentative de meurtre. Mais cette histoire a une suite, en deux volets... Tout d'abord, quatre ou cinq ans plus tard, son plus jeune frère est passé par notre système carcéral. J'ai reconnu son nom, je suis allé le voir et lui ai dit que j'avais connu son grand frère. À cela, il a répondu : « Ouais, il a été piégé. C'est impossible qu'il ait fait ce dont on l'accuse. Il avait des problèmes de dos ! » Le violeur lui-même avait reconnu les faits, mais au sein de sa famille, on considérait que l'aîné des garçons était parfait et ne pouvait absolument rien faire de mal, malgré les preuves et la multitude de corps brisés qu'il avait semés derrière lui. Deuxièmement, tandis que j'écrivais le présent ouvrage j'ai fait une recherche sur Google en tapant le nom de ce sociopathe. J'ai découvert qu'il cherchait une correspondante sur le site meet-aninmate.com. Il disait être à la recherche d'une femme spéciale qu'il avait hâte de faire sourire, et précisait qu'il était sérieux.

La vie derrière les barreaux...

L'une des choses les plus frustrantes pour les gens qui désirent réellement changer le monde, c'est que les toxicomanes – et la quasi-totalité des criminels le sont – ont la capacité de tout pervertir pour servir leurs intérêts, quelle que soit la noblesse de l'intention de départ. Par exemple, le fonds d'aide qui permet d'obtenir des congés spéciaux (le FMLA, Familly Medical Leave Act[{23}]) a été souvent détourné pour obtenir des vacances gratuites. Les prisons sont devenues des centres de repos et de remise en forme pour les escrocs. Les équipements de musculation prévus pour promouvoir la santé et pallier l'ennui sont utilisés par les détenus pour devenir plus coriaces, plus violents et plus vifs. Les programmes de sevrage sont devenus des endroits où on établit des liens, où l'on trouve les moyens de ne pas accomplir sa peine jusqu'au bout, et où on apprend à tirer tous les avantages de la prison sans avoir à souffrir de ses inconvénients. Adopter le style de vie criminel, c'est savoir abuser du système. Il n'est aucun programme assez noble ou assez bien conçu qu'un habile profiteur ne puisse contourner ou pervertir pour en tirer profit.

SECTION 4-2 Les différents types de criminels

Je travaille au contact de criminels et je les connais donc bien. Ce qui suit déviera légèrement du sujet de la violence, mais j'estime qu'il est important de clarifier certaines choses. Comme cela se passe pour nombre de postulats, les gens ayant été confrontés à l'un des trois types de criminels tirent des conclusions qu'ils appliquent à tous les malfrats. C'est une erreur dans le domaine de l'autodéfense, mais c'est plus grave quand cette erreur est commise par ceux qui établissent des lois visant à punir la criminalité.

Les gens qui dérapent une seule fois

Ils sont relativement rares. Il est toutefois possible qu'une personne bien éduquée, ayant une perception équilibrée du bien et du mal, fasse quelque chose d'illégal. Savoir discerner le bien du mal est la clef. Bien sûr, avoir grandi dans une famille stable avec ses deux parents participe à l'équilibre d'un individu. Néanmoins, les gens honnêtes n'ont pas tous eu cette chance et tous les gens bien sont susceptibles de commettre des erreurs. Ils composent d'ailleurs la seule catégorie de criminels ressentant vraiment de la honte *a posteriori* et ce sont les seuls à être suffisamment marqués par un séjour en prison pour faire en sorte de ne plus jamais y mettre les pieds. S'ils ont été condamnés pour des faits de violence, c'est généralement après une danse de singe, ou suite à une perte momentanée de contrôle sous l'effet d'une consommation récréative de drogue ou d'alcool. Il est par ailleurs possible qu'une personne ayant agi dans le cadre de la légitime défense se voie condamnée pour crime, même si c'est un cas que je n'ai jamais rencontré. Tous les prisonniers sympathiques que l'on voit dans les films sont de cet acabit. Hélas, les politiques carcérales, tout comme le principe de la réhabilitation, sont basés sur la croyance selon laquelle la plupart des criminels sont comme ça, juste des gens qui ont mal agi de manière isolée. Or ce type de détenu est extrêmement rare, notamment parce que les prisons sont souvent surpeuplées et que de ce fait, la plupart des personnes sans antécédents et ne présentant pas de danger sont assignées à résidence dans l'attente de leur jugement. Il n'empêche qu'on a tendance à imaginer que les criminels sont des gens comme nous. C'est vrai pour ceux qui dérapent une seule fois, ce qui explique qu'ils ne soient pas nombreux. Et si l'ensemble de l'appareil judiciaire manque d'efficacité,

c’est parce qu’il a été pensé et conçu pour ce genre d’individus, minoritaires.

Les voyous

Ils représentent de loin la majorité de la population carcérale. Ce sont des criminels de bas étage : des toxicomanes, des *dealers*, des prostitué(e)s ou des voleurs. La plupart sont des consommateurs d’une ou plusieurs drogues, voire consomment n’importe laquelle, selon ce qu’ils trouvent, peuvent acheter ou voler. La plupart des membres de gangs ont ce profil minable, quelle que soit l’image qu’ils veulent se donner. Leur comportement s’inscrit dans une culture underground, un mode de vie. Au début des années 80, dans le cadre d’une étude sociologique, j’ai vécu comme un sans-abri. Je dormais dans des refuges, mangeais aux distributions caritatives, et rapinais pour survivre. Ronald Reagan avait à l’époque affirmé à la télévision que les SDF avaient choisi leur condition et ceux que je rencontrais disaient la même chose ! Selon eux, toute obligation – travail, remboursement de crédit, ou famille – était une forme d’esclavage. Ils pensaient être les seuls à être réellement libres et jugeaient stupide d’aller travailler quand il suffisait de mendier pour obtenir de l’argent. À leurs yeux, il n’y avait aucune différence entre les œuvres de charité, la mendicité ou les aides du gouvernement : ceux qui sont malins encaissent l’argent que leur donnent des gens stupides. Je pourrais vous livrer tant de détails sur cette couche particulière de la société qu’on pourrait en faire un livre. Si le sujet vous intéresse, je vous conseille l’ouvrage *Beggars and Thieves* de Mark S. Fleisher. En résumé, le quotidien de ces voyous est essentiellement basé sur la drogue et l’argent qui gravite autour. Les gens qui n’ont jamais été toxicomanes ont tendance à sous-estimer le pouvoir de l’addiction. Certains drogués sont capables de se prostituer ou de prostituer leurs enfants, voire de tuer, juste pour avoir de quoi tenir une journée de plus. La violence est, pour des raisons évidentes, monnaie courante parmi ces criminels. Ils doivent en effet se battre pour défendre leur territoire et leurs biens car aucune autorité ne le fera à leur place. Ils font usage de la violence pour protéger leur drogue ou l’argent nécessaire pour en acheter. Ils se battent enfin pour leur réputation, car avoir une réputation de victime les exposerait à d’autres agressions. La plupart du temps, ils déploient leur violence contre d’autres escrocs. Les citoyens comme vous et moi ne fréquentent pas les mêmes endroits que ces gens-là. Et quand par hasard ils

le font, ils sont particulièrement repérables car généralement en meilleure santé et plus forts. Les voyous utilisent alors la culpabilité, l'intimidation ou l'odeur qu'ils dégagent pour obtenir de l'argent, avec autant d'efficacité que la violence, mais la plupart du temps en s'exposant à moins de risques. La première fois que j'ai fait usage de la force dans l'univers carcéral, le membre d'un gang m'avait défié au point que nous allions en venir aux mains. J'avais étudié les arts martiaux pendant près de dix ans, mais je n'avais qu'une maigre expérience d'affrontements réels datant de l'époque où j'étais videur dans un casino. Cette fois-ci, c'était différent : ce type était un tueur violent, il ne respectait aucune règle et personne n'était là pour me prêter main-forte. J'avoue qu'il s'est passé des tas de choses dans ma tête. Quoi qu'il en soit, j'ai réussi à le saisir par le col. J'ai immédiatement senti qu'il était mou comme une chiffe ! Bien sûr, mon entraînement avec des partenaires de haut niveau m'avait gratifié d'une bonne condition physique, mais ce type que j'imaginais ultraviolent n'était rien d'autre qu'un voyou drogué et sous-alimenté. L'image que je m'étais faite de lui ne reflétait pas du tout la réalité. Que se serait-il passé si j'avais réagi selon cette illusion, sous l'effet de la peur ou non par sens du devoir ? Ma carrière aurait été bien plus courte et certainement bien moins plaisante, c'est un fait. Lorsqu'un voyou en arrive à la violence, il suit toutes les dynamiques abordées plus haut. Il se livre à une danse du singe, moins pour une question de statut envers un citoyen lambda que pour la défense d'un territoire. Les gangs sont quant à eux friands de danse de singe en groupe. Mais à partir du moment où le voyou commence à envisager la prédation, la dynamique de ses actions change. Les voyous portent souvent une arme : fréquemment un couteau, mais j'ai aussi vu des marteaux ou des cailloux dans une chaussette. Il y a donc de fortes chances pour qu'ils l'utilisent en cas de prédation. Ils ne craignent généralement pas la prison et leur sens du bien et du mal est distordu – sans regrets, remords ou hésitations, ils feront appel à bien plus de force que ne peut l'envisager monsieur Tout-le-monde. D'autre part, la prison est au voyou ce qu'un stand de ravitaillement représente pour le coureur automobile. C'est même une partie intégrante de ce mode de vie. Mark Fleisher affirme dans son livre des choses que j'ai personnellement observées chez les prisonniers dont j'avais la charge. Selon lui, la plupart du temps, les voyous ne vont en prison que s'ils le désirent vraiment. Ainsi, lorsqu'ils se sentent malades, qu'ils ont très faim ou froid, ils s'arrangent pour se faire arrêter en commettant un délit mineur, ou lors

d'une perquisition. En prison, ils sont lavés, nourris et blanchis, reçoivent des soins médicaux, et se refont une santé afin de pouvoir reprendre le cours de leur vie en meilleure forme à leur sortie. Ainsi, la décision d'aller en prison met dans la balance des besoins essentiels, tels que la nourriture, et l'angoisse d'un sevrage. Inutile de préciser que pour ce type de criminels, la prison n'a rien de dissuasif et ne permet aucune réhabilitation. Elle n'est qu'un centre de remise en forme gratuit qui s'intègre à merveille dans l'existence du voyou. Les drogues ont des effets à long terme sur les toxicomanes. Quand ils attaquent, ils ont tendance à être plus lents, maladroits et stupides. Il peut néanmoins leur arriver d'être animés par une rage meurtrière et de délivrer de véritables pluies de coups. Mais les dommages de la drogue n'en sont pas moins visibles, tant au niveau cérébral que corporel. À mes débuts dans le milieu carcéral, l'un des prisonniers dont j'avais la charge était un boxeur poids léger qui traçait sa voie vers le niveau professionnel. Il était assez intelligent, en grande forme physique, et particulièrement rude en combat. Il n'était alors qu'au tout premier stade de son addiction au crack. La dernière fois que je l'ai vu, il n'avait plus de dents, se rappelait difficilement son nom, et avait perdu une jambe suite à une infection.

Les prédateurs

Rappelons que le prédateur vous perçoit comme une ressource. S'il attaque, il aura tout planifié pour que la situation soit à son avantage. Nous avons déjà décrit la dynamique qui l'anime. Le prédateur est parfois un simple voyou ayant trouvé un moyen sûr et efficace d'obtenir ce qu'il désire, ou un authentique psychopathe, voire un tueur ou un violeur en série. Le voyou cherche à obtenir de l'argent pour s'acheter de la drogue. Plutôt que de faire appel à la violence directe, nombre d'entre eux préfèrent convaincre leurs victimes de faire un don en les menaçant de manière à peine voilée, en se tenant très près de la victime, avec quelques amis bien en vue ou en exhibant une arme. Occasionnellement, on peut croiser un voyou ayant compris qu'une petite dose de violence bien délivrée permet d'obtenir ce qu'on veut plus rapidement et facilement que par intimidation. Il existe sur Internet une vidéo montrant un Russe accro au crack, qui se dirige vers une gamine de quinze ans, la jette à terre et lui balance plusieurs coups de pied à la tête avant de fouiller son sac. Lorsqu'il se relève, il lui remet quelques coups de pied à la tête avant de fouiller ses poches cette fois. Lorsque je

montre cette vidéo aux stagiaires, je précise qu'il ne s'agit pas d'un superprédateur, mais d'un freluquet accro au crack qui a trouvé un moyen sûr, rapide et efficace de se procurer de l'argent. C'est brutal, mais ce n'est pas inhabituel. Le terme "sociopathe" est une étiquette. Son sens s'apprécie selon une échelle comportementale flottante. Chacun de nous a tendance à considérer que sa douleur est plus importante que celle des autres, ou que la peine de ses proches est plus vive que celle des autres familles. Le 11 septembre 2001 m'a bien plus affecté que les horreurs ayant eu lieu en Bosnie. L'individu atteint d'un trouble de la personnalité narcissique est persuadé qu'il est de loin plus important que vous. Quant aux vrais sociopathes, ils nient votre existence. Malgré ce que le cinéma hollywoodien pourrait vous faire croire, les sociopathes ne sont généralement pas brillants. Ils peuvent faire usage de séduction, s'exprimer correctement et ils s'en tiennent à ce qu'ils savent. Leur faille résulte de leur négation d'autrui. Elle les empêche en effet de pouvoir tirer leçon des erreurs des autres. Tous les prédateurs sont plus ou moins atteints d'une pathologie antisociale. Ils ont décidé que ce qu'ils désirent a plus d'importance que vous ou votre droit à la propriété. Les *serial* prédateurs sont des individus méthodiques pour lesquels c'est l'acte de prédation en lui-même qui est le plus important. J'en ai connu quelques-uns et je peux affirmer que si on met leurs crimes de côté, ce sont des gens qui paraissent généralement tout à fait normaux. L'un d'eux était un vieillard un peu bizarre et effrayant, un autre était un simple ouvrier, il y avait aussi un fermier porté sur la bouteille, ou encore un jeune homme s'exprimant bien et pour finir, un type très intelligent qui semblait tout à fait normal, jusqu'à ce qu'on jette un œil à ses créations artistiques. Des inspecteurs avaient interrogé un prisonnier inculpé pour meurtre. Lorsqu'ils nous l'ont confié, ils nous ont dit, à titre d'avertissement, que ce criminel considérait que poignarder sa victime lui avait procuré un plaisir incroyable, le plus fort sentiment de puissance qu'il ait jamais ressenti, et que c'était la plus fabuleuse expérience de sa vie. Il avait ensuite rajouté que depuis ce jour, il était obsédé par le fait de recommencer, mais en évitant de se faire prendre{24}. Pour la plupart des vrais prédateurs, faire de la prison n'a pas d'importance. Elle ne fait que leur procurer un nouveau vivier de victimes. Quant au voyou qui s'est tourné vers la prédation, il s'en prenait à des citoyens respectueux des lois et ne présentant pas de grands risques. En prison par contre, il s'expose à des représailles de la part d'autres détenus

ou des gardiens. Il va donc spontanément réintégrer son statut de simple voyou en se contentant d'escroquer les autres prisonniers.

Circonstances particulières : malades mentaux/drogues dans l'organisme

Le prisonnier mettait de grands coups de pied dans la porte, et vociférait des menaces alors que nous venions de l'enfermer. Aujourd'hui, on le laisserait brailler et cogner jusqu'à ce qu'il se fatigue, mais à l'époque, on entrait dans la cellule et on réglait le problème. Je me tenais donc devant la porte vitrée pendant qu'il hurlait : « Allez ! Viens crever avec moi ! » Il riait. J'avais l'habitude de ce genre de situation et j'avais développé une technique infaillible : sans faire de bruit, un collègue insère la clef dans la serrure et la tourne, puis il pousse violemment la porte tandis que le prisonnier continue de parler. Quand j'entre, le prisonnier est surpris et son esprit doit passer du mode parole au mode combat. Je profite de son hésitation pour le retourner en saisissant son coude et me sers du banc en béton pour lui faire perdre l'équilibre et l'amener face contre terre. Mais là, le prisonnier avait malheureusement entendu la clef tourner dans la porte et quand je suis entré, il était prêt. Je me suis approché en évitant ses poings, lui ai tordu le coude et l'ai poussé contre le banc situé juste à côté de lui. Mais au lieu de chuter, il a sauté sur le banc avec une incroyable vitesse. Ne voulant absolument pas lui laisser d'espace pour me frapper, je l'ai rejoint en me positionnant derrière lui. Alors qu'il commençait à pivoter, j'ai balayé ses jambes et l'ai envoyé voler en l'air, presque à hauteur d'épaule. Le temps s'est soudain figé quand j'ai constaté qu'il était sur le point de chuter tête la première contre le banc en béton. J'imaginais les gros titres du lendemain : « Un gardien de prison rompu aux arts martiaux tue un pauvre prisonnier incompris souffrant d'une maladie psychiatrique ». Mais c'est là que mon collègue est intervenu, rattrapant le prisonnier juste avant la catastrophe, et lui passant des menottes aux pieds et aux mains. J'ai revu ce prisonnier plusieurs jours après, et j'ai été très surpris. Il était lucide, calme et plus du tout psychotique. Il m'a alors dit que la PCP avait fini par disparaître de son organisme. Ah, la PCP ! Je savais que les gens pouvaient devenir incroyablement plus forts sous son influence, mais je n'avais jamais entendu parler de la fulgurante vitesse qu'elle pouvait leur conférer ! Les maladies mentales et les drogues peuvent provoquer des symptômes qui se ressemblent lors d'un combat. En effet, dans les deux cas, il semblerait

qu'une partie du cerveau soit déconnectée, celle qui dit : « Oh, ça, ce n'est pas une bonne idée ! » ou « Aïe ! Ça fait mal ! ». J'ai même vu un prisonnier tenter de s'arracher les yeux à l'aide de ses pouces. D'ailleurs il a fini par en avoir un. Ce qui les différencie, ce sont les motivations et les signaux d'arrêt. L'imprévisibilité des malades mentaux représente un défi majeur. L'une des très rares fois où j'ai été frappé par surprise, c'était par une schizophrène très âgée. Nous étions en train de bavarder, lorsqu'elle m'a soudain délivré un coup de poing, sans cesser de parler. Il n'y avait eu aucun indice laissant prévoir le coup avant que sa main ne s'abatte sur mon visage. Et même au moment où elle délivrait son coup, rien dans son comportement ni dans ses propos n'indiquait qu'elle était en train de le faire ! Parce que nous avons la plupart du temps affaire à des gens sobres et sains d'esprit, nous pensons que les fous ou les drogués agissent toujours pour une bonne raison. Mais c'est un tort d'imaginer qu'un schizophrène ou un type sous substance hallucinogène voit le monde de la même manière que nous. Ces personnes peuvent réagir à un déclencheur totalement invisible dans notre monde, mais pourtant bien réel dans le leur. C'est cela qui rend leurs actes tellement imprévisibles. Les signaux d'arrêt sont ce qui fait qu'un individu normal cesse de se battre ou décide de ne pas commencer. Un grand nombre d'adversaires ou la présence de policiers suffit la plupart du temps à désamorcer toute velléité de combat. Par contre, une personne souffrant de troubles mentaux peut tout à fait ne pas avoir conscience de cette situation à son désavantage. De la même façon, la douleur, les blessures ou la fatigue suffisent généralement pour décourager une personne normale. Mais un malade mental peut ne pas percevoir ces sensations ou les ignorer volontairement. Il pourrait aussi y répondre en se mettant en mode survie et en développant dès lors plus de force et de vitesse. Une cheffe-adjointe m'a un jour parlé d'un prisonnier qui avait tenté de se pendre. Quand les gardiens sont arrivés, il était déjà bleu. À peine avait-il été détaché qu'il s'était débattu contre eux. Les gardiens s'étaient mis à plusieurs et avaient dépensé énormément de force pour le menotter et lui attacher les chevilles, ce qui ne l'avait pas empêché de se battre pendant plus d'une demi-heure. Il avait même réussi, alors qu'il était entravé, à projeter une gardienne tellement fort qu'elle en a gardé un handicap permanent au niveau du dos. L'agitation extrême est une appellation fourre-tout dans laquelle on classe des troubles mentaux complexes qui surviennent dans diverses situations. C'est une manière

élégante de dire qu'on en ignore tout. L'agresseur qui présente cette forme de pathologie mentale est généralement (mais pas toujours) un consommateur de stimulants (cocaïne, méthamphétamines, PCP). Il est parfois (donc pas forcément) sous l'effet d'une drogue (pas nécessairement à haute dose), il a parfois (ce n'est pas systématique) des antécédents sur le plan psychiatrique, et il présente de temps en temps (c'est-à-dire pas toujours) tous ces éléments à la fois. Dans tous les cas de figure, les individus sont incohérents et vociférant, violents et agressifs, souvent nus car la température corporelle explose (on a relevé jusqu'à 42° C post mortem au niveau du foie), extrêmement forts et rapides, insensibles à la douleur, et allez savoir pourquoi, ils ne peuvent s'empêcher de casser du verre dès qu'ils en voient. Ce sont des adversaires terrifiants. Une personne dans cet état continuera de se battre jusqu'à l'épuisement total, même si elle doit affronter tout un groupe de policiers. Toutefois, les règles de la physiologie et de la physique restent immuables – avec suffisamment de poids et de leviers, il est possible de maîtriser ces individus. Mettre le cerveau hors-circuit (par des blessures ou la strangulation) est toujours efficace. Lorsqu'ils sont enfin contrôlés, ils présentent de sévères risques de mort subite. En effet, un combat livré contre plusieurs policiers a peut-être été l'événement le plus stressant de la vie du malade et si l'on combine un éventuel cocktail de drogues aux productions chimiques du cerveau, cela pousse le corps très au-delà de ses limites. La douleur qui impacte un cœur déjà bien affaibli par la toxicomanie peut entraîner une mort soudaine à l'issue du combat.

SECTION 4-3 La rationalisation

L'une des choses qui m'a toujours amusé à propos des criminels, c'est la gymnastique mentale à laquelle ils se livrent pour se convaincre d'être les gentils et les victimes. Je sais que tout le monde se perçoit comme le héros de son histoire intime, mais j'ai longtemps cru qu'il y avait une limite au-delà de laquelle la dépravation ne pouvait plus être rationalisée. J'avais tort. Dans la même journée, il m'est arrivé d'entendre un prisonnier dire : « Je ne suis pas un criminel, j'ai juste volé des trucs mais je n'ai blessé personne ! », et un autre affirmer : « D'accord, j'ai défoncé la gueule du mec, mais je ne suis pas un criminel, j'ai rien volé ! ».

Le continuum du mal

Les motivations de l'acteur

Coup de tête
Statut social
Identité sociale
Sécurité physique
Survie

Les pertes potentielles de la victime

Coup de tête
Statut social
Identité sociale
Sécurité physique
Survie

Si la motivation et la perte sont à égalité sur le tableau, l'acte est généralement justifiable. Si l'angle est descendant de gauche à droite, l'acte est mauvais. S'il est ascendant, l'acte est bon. Le « continuum du mal » est ma contribution, probablement inutile mais néanmoins intéressante, pour considérer les événements. Abraham Maslow a élaboré sa célèbre pyramide des besoins. Il a mis en lumière le fait que l'aspect biologique venait toujours en premier, comme manger, boire ou ne pas être

dévoré. Ce n'est qu'après avoir bien mangé et quand on n'est pas en danger immédiat que l'on commence à penser à faire des réserves. Autrement dit, la sécurité élémentaire pour s'assurer que l'on aura à boire et à manger demain aussi. Lorsque cela est fait, on commence à rechercher l'amour, l'affection, et un système social dans lequel trouver sa place. Une fois le système social trouvé, on se met en quête d'un statut sécurisant aussi bien au sein de cette société qu'en son for intérieur. Autrement dit, on recherche l'estime des autres, mais aussi l'estime de soi. Ce n'est que lorsque l'on est satisfait sur l'ensemble de ces points que l'on commence à chercher des objectifs plus élevés et que l'on surmonte la peur de tracer son propre chemin dans la vie. Avec de profondes excuses adressées au Dr. Maslow, je reprends sa hiérarchisation des besoins pour l'adapter aux relations entre deux individus, en remplaçant l'expression « réalisation de soi » par « désir », afin de construire un outil de mesure du « mal », et d'en simplifier l'explication. En décomposant, on obtient la classification suivante : Survie, sécurité physique, identité sociale, statut social, et désir. D'une manière générale, la société considère les interactions agressives entre personnes de même niveau comme excusables et justifiées, mais elle les juge mauvaises lorsqu'elles sont infligées à quelqu'un d'un niveau inférieur, même si elles sont motivées par des justifications supérieures. Il est par exemple acceptable de tuer quelqu'un pour assurer sa survie, mais totalement inacceptable de tuer pour avoir de quoi manger demain. Il est inacceptable de tuer quelqu'un parce qu'il a insulté votre famille, votre équipe ou votre pays, mais il est pire encore de tuer pour accéder à un statut supérieur au sein d'un gang. Enfin, le pire de tout, c'est de tuer sur un coup de tête. Le vol se produit souvent comme une attaque au niveau de la sécurité physique. Voler de la nourriture est une attaque de la sécurité physique motivée par une nécessité de survie. Et cela est facilement excusable. En revanche, voler de la nourriture à quelqu'un qui a faim est beaucoup moins tolérable. Cela fonctionne dans l'autre sens aussi. Mourir en essayant de sauver sa peau, c'est juste mourir. Mourir en tentant de sauver sa famille (ce qui relève autant de la sécurité physique que de la sécurité sociale), ça, c'est méritoire. Mourir pour sauver sa tribu ou son peloton est héroïque. Mourir pour prouver son statut au sein du groupe est une voie royale vers la sainteté dans les cultures qui approuvent l'acte, mais relève de la stupidité et du lavage de cerveau pour les gens de l'extérieur. Mourir pour un idéal c'est se voir élever au rang de martyr. C'est un geste fort pour ceux de l'intérieur, mais totalement inexplicable et découlant du fanatisme pour ceux de l'extérieur.

Note : Il ne s'agit ici que d'une façon de quantifier ce qui, par nature, n'est pas

quantifiable.

Un jour, deux prisonniers se sont battus dans leur cellule. Ils jouaient aux cartes et faisaient des paris, avec une fellation à la clef. Chacun considérait que l'autre était gay tout en étant persuadé d'être un « vrai mec ». Un autre prisonnier était incarcéré pour avoir poignardé une enfant de huit ans à mort. La petite fille était une véritable héroïne car elle s'était interposée entre son père et l'homme qui tentait de poignarder ce dernier. Eh bien cela n'avait pas ému le criminel qui disait être confiant car on ne pourrait le condamner que pour homicide involontaire, étant donné qu'il ne visait pas la petite fille.
« Sergent, pensez-vous que je sois un criminel ? » me demanda un jour l'un des prisonniers.
« Je ne sais pas, qu'est-ce que tu as fait ?
— J'ai battu mon père avec une batte de baseball. Je lui ai défoncé le crâne.
— Ouais, t'es un criminel.
— Oh. Alors je suis une mauvaise personne ?
— Les bonnes personnes ne battent pas les autres avec une batte de baseball.
— Okay... »
Qu'espérait-il ? Que je lui dise : « Mon gars, t'es un chic type ! C'est banal de voir des gens qui tabassent leurs proches avec une batte de baseball » ?
Voici un dernier exemple : au tout début de ma carrière, un prisonnier me parlait avec quelques réticences de son crime. « Ce n'était pas *moi*, Miller. Je suis pas comme ça. C'était la cocaïne. Jamais je pourrais faire des trucs pareils sans la coke ! » Quelle quantité de cocaïne doit-on sniffer avant de s'introduire par effraction dans une maison pour violer et sodomiser une vieille de quatre-vingts ans ? Même en ayant absorbé toute la cocaïne du monde, la plupart des criminels en seraient incapables ! Soyons clairs : ce n'est pas la drogue qui réalise l'acte criminel. La rationalisation est le processus interne que l'on développe pour se convaincre que la chose horrible et violente qu'on va commettre est honorable, logique et justifiée. Du point de vue de l'autodéfense, ce phénomène n'a pas grande importance. Il se produit dans la tête de l'agresseur, or il faut gérer la réalité physique de l'attaque bien plus que l'état d'esprit de l'adversaire. Pour ce

qui est des rôdeurs et des prédateurs, vous n'aurez aucune idée de ce qu'ils ont en tête jusqu'au moment de l'attaque. Dans le cas d'une danse de singe, le phénomène est mutuel. Dans le cas du prédateur méthodique, c'est un processus interne. Et si l'intention du prédateur est de voler, cela fait-il une différence de savoir s'il vous cogne juste parce qu'il a besoin de drogue, ou parce qu'il se vengerait de la société qui l'oppresse ? Lors d'une agression, il y a généralement un échange verbal préalable durant lequel l'agresseur cherche à évaluer l'état d'alerte de sa victime, sa confiance en soi, son aptitude et son désir d'engager le combat. Si l'objectif est d'obtenir quelque chose, alors l'agresseur choisira la victime la plus faible possible. Parfois, cet échange est une tentative de justification, sert à provoquer une danse de singe, ou vise à fournir le prétexte d'une attaque plus violente basée sur l'ego de l'agresseur. C'est plus particulièrement vrai lorsque l'agresseur voit son estime de soi rabaissée : il se cherche une excuse pour se venger et vous provoquera pour que vous fassiez ou disiez quelque chose qui justifie une réaction ultraviolente de sa part. Il y a un moyen d'éviter cela. J'appelle cela « ne pas offrir de prises ». C'est similaire à la tactique du gros chien dont nous avons parlé au chapitre sur la danse de singe. Demeurez aussi calme et rationnel que possible et traitez ses affirmations, aussi provocantes soient-elles, comme des questions méritant réflexion. Il y a toutefois une limite à cette méthode. En effet, un trop grand étalage de sagesse pourrait être interprété comme de la manipulation et offrirait à l'agresseur une justification pour vous frapper. Si je sens que les choses en arrivent là, ma défense habituelle consiste à interpeller l'agresseur sur ce sujet. La conversation qui suit est un exemple de ce que j'ai à affronter environ deux fois par semaine, voire quotidiennement quand je suis affecté aux quartiers de haute sécurité. « C'est n'importe quoi ça sergent, et vous le savez ! » Le prisonnier est en colère et s'autopersuade que c'est justifié, tout en s'offrant en spectacle devant ses codétenus. Il veut me faire dire quelque chose de violent ou de dédaigneux qu'il pourrait utiliser comme prétexte pour monter encore le ton, ou pour prouver qu'il est bien la victime d'une société qui le brime. Il ne faudrait pas grand-chose pour qu'il bascule. Une réponse comme : « Ta gueule ! » lui suffirait. Je lui dis alors : « Respire un bon coup. Tu vas aller au trou, et il n'y a rien que tu puisses dire pour l'empêcher ». Je maintiens ma voix bien calme et j'en contrôle le ton, l'intensité et le volume en les gardant aussi lents et bas que possible. « Fait chier ! Ce gardien est un vrai connard ! Si je le croisais dans la rue... ». Le

prisonnier commence à employer des mots “déclencheurs”, pour me pousser à réagir, ou pour voir si je suis assez faible pour le laisser poursuivre ses invectives – ce qui lui rapporterait plus de points pour son statut auprès des autres prisonniers.
C’est précisément là que je dois l’interpeller sur ses intentions et stopper le processus. Je lui réponds alors : « Laisse tomber, ou tu vas aggraver ton cas. Ce que tu viens de dire pourrait être interprété comme une menace... ». « Merde ! Va faire foutre, avec ta putain de menace ! ». La ligne est franchie. Lorsque je dois mettre un terme à ce type d’escalade, que ce soit verbalement ou physiquement, j’emploie le nom du prisonnier et je me positionne tout près de lui : « M. X, es-tu certain de vouloir en faire une affaire personnelle ? ». Il se fige une seconde, alors je poursuis : « J’essaye vraiment de t’empêcher de faire une connerie mais tu ne m’écoutes pas, alors je vais te le demander une dernière fois : es-tu sûr de vouloir en découdre personnellement avec moi ? » « Non, mec. Désolé sergent, je suis juste énervé. » « Ça va, c’est bon, mais n’en rajoute pas. »
Comme vous avez pu le remarquer, la majorité des exemples que je cite sont issus du cadre carcéral. C’est logique, puisque travaillant dans une prison, la plupart des conflits que j’ai à gérer m’opposent à des criminels. Mais je possède un énorme avantage, car ils me connaissent autant que je les connais et la réputation est une chose extrêmement importante aux yeux des malfrats. Sachez enfin qu’il est rare que j’entre en conflit avec qui que ce soit en dehors de mon travail. En prison ou n’importe où ailleurs, demander à l’agresseur s’il s’agit d’une affaire personnelle produit deux choses. Tout d’abord, cela élève l’enjeu. La danse du singe n’est pas vraiment une affaire personnelle ; elle concerne plutôt les barreaux de l’échelle sociale que la personne se tenant sur ces barreaux. À l’exception des prédateurs méthodiques, l’agression dans la rue est surtout une affaire d’argent (ou de biens divers) et non une affaire personnelle. Et si dans ce cadre l’usage de violence peut entraîner des dommages corporels, lorsque les choses deviennent personnelles, le but est d’en infliger à titre punitif, ce qui est pire que tout. Quand je demande à l’agresseur s’il tient à en faire une affaire personnelle, il doit renoncer à l’idée que je lui fournisse un prétexte. À partir de là, s’il choisit d’aller plus loin, il ne peut plus avoir l’illusion que son attaque est honorable, logique ou juste. Or, la plupart des voyous ont vraiment besoin de croire que ce sont eux les gentils pour passer à l’action. La violence passée est le meilleur indicateur pour ce qui est de la

violence future : il est rare qu'un prédateur cesse de chasser. Si vous avez l'intelligence d'éviter les endroits où se produit la violence, vous devriez faire de même envers les individus violents. Hélas, de nombreuses personnes se voilent la face quand il s'agit de gens auxquels ils tiennent. Vous ne devez pas tomber dans ce travers. Le fait qu'il soit par exemple le père de vos enfants n'y changera rien : un criminel violent continuera d'agresser des gens. Il existe aussi des personnes qui sans être elles-mêmes violentes, sèment la violence et le chaos partout où elles passent. Consciemment ou inconsciemment, elles manipulent leur entourage en exacerbant les tensions pour leur plus grand plaisir. Elles seraient capables de déclencher une bagarre au milieu d'une foule de mormons défilant pour la paix. Les gens de cet acabit ne peuvent que vous attirer des ennuis. Fuyez-les. Si la violence passée est l'indicateur le plus probant de la violence future, elle l'est aussi pour les victimes. En effet, non seulement les fils de père violent deviennent souvent des adultes violents, mais plus encore, les filles de père violent passent fréquemment, à l'âge adulte, d'une relation de couple violente à une autre. Le modelage psychologique de la prime enfance a tendance à définir ce que doit être une relation, que ce soit juste ou pas. D'une certaine manière, un agresseur sexuel qui s'en prend aux enfants est capable de déterminer si l'un d'eux a déjà été victime de ce genre d'abus. Il sait qu'un enfant ayant déjà subi ces actes fait une proie plus facile. Ce schéma est subconscient et pernicieux. Si vous êtes victime d'agressions ou de crimes sexuels de manière répétitive, ou que vous enchaînez les relations de couple violentes, consultez un psychothérapeute.

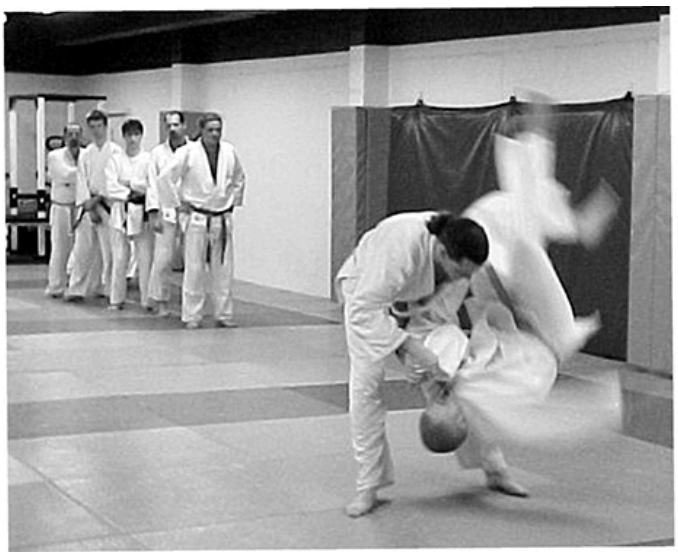
SECTION 4-4 Qu'est-ce qui fait un prédateur violent ?

Est-ce vraiment important de le savoir ? Quand vous y êtes confronté, vous devez faire face à ce qui se produit, le passé ne compte pas. Si un type essaye de vous trancher la gorge, ses motivations ou son état d'esprit sont hors de propos. Ce sont des éléments que pourra invoquer son avocat devant une cour de justice pour tenter de réduire sa sanction. Pourtant, le sujet n'en reste pas moins intéressant et vaut le coup d'être analysé. Il existe des tas de théories, dont la plupart sont pour le moins farfelues. Le processus de « violentisation » de Lonnie Athen, tel que décrit dans l'ouvrage de Richard Rhodes *Why They Kill*, est ce qui s'approche le plus de mon expérience personnelle, dans le sens où il explique pourquoi tous les enfants élevés de la même manière ne deviennent pas violents. Pour faire simple, seuls les enfants pour lesquels le recours à la violence a été couronné de succès deviennent violents. Si les tentatives d'un enfant, ou d'un jeune adulte, pour jouer les gros bras se soldent par un renforcement positif de reconnaissance ou par la récompense négative de voir son adversaire reculer, alors il s'ancrera dans la violence (*voir la section 5.4 : Les conditionnements qui fonctionnent*). Et si l'escalade dans la violence lui offre de bons résultats, il la mettra en œuvre de manière plus systématique. L'un des explorateurs les plus pertinents à mes yeux pour ce qui est d'analyser les éléments qui font un prédateur violent, est Stanton Samenow, auteur de l'ouvrage *Inside the Criminal Mind*. Il est particulièrement perturbant de lire le passage dans lequel il explique que certains enfants peuvent provoquer eux-mêmes la violence dont ils seront victimes en refusant d'accepter toute forme de punition. Réfléchissez-y : la plupart d'entre nous disciplinons nos enfants avec un regard sévère, des mots, ou en leur retirant un privilège. Cela fonctionne généralement bien, mais seulement parce que l'enfant l'accepte ! Si on veut qu'un enfant cesse de jouer au ballon dans la maison, on le lui demande. S'il sait déjà que c'est mal, on ajoute un regard sévère. S'il continue malgré tout, on hausse le ton, en l'interpellant. Si cela ne fonctionne toujours pas, alors on l'envoie dans sa chambre. En fait, ce processus d'escalade se poursuit jusqu'à ce que l'enfant cède. Samenow affirme qu'un très petit nombre d'enfants choisit de ne pas obéir, quelle que soit la sanction, y compris quand elle devient de la

maltraitance caractérisée. Dans ce cas de figure, les parents ne maltraitent pas leurs autres enfants. Même si cela ne concerne qu'un très faible pourcentage d'enfants maltraités, il est assez dérangeant de se dire que ces victimes sont à l'origine des violences subies. Cela ne justifie en rien la maltraitance infantile et si vous pensezpouvoir tabasser votre enfant en vous disant qu'il l'a bien cherché, je vous dirai poliment que vous êtes ignoble et méritez de brûler en enfer. Là où Samenow est vraiment brillant, c'est dans sa description du criminel adulte accompli. Peu importe dit-il, la manière dont il s'est constitué, une fois que le prédateur a été créé, il restera toujours un prédateur. Aucun système de réhabilitation n'a jamais pu changer ce trait élémentaire de la personnalité.

Personnalité des criminels

Qu'on la considère innée ou acquise, il existe bel et bien une personnalité de criminel. Et si les profils peuvent varier, tous les criminels ont en commun de se considérer plus importants que leurs victimes et de penser que leurs désirs priment sur les règles de vie en société. Que leur comportement soit le fruit d'un trouble de la personnalité narcissique – auquel cas l'estime de soi est si grande que le criminel croit mériter d'obtenir tout ce qu'il désire – ou d'un trouble de la personnalité antisociale – qui veut que les autres n'aient aucune valeur, qu'ils sont tous des jouets, des outils et des ressources – la finalité est la même : ils se servent et abusent des autres humains.



La ligne des projections.
© Avec l'aimable autorisation de Chris Luttrell

CHAPITRE V

L’entraînement

SECTION 5-1 Les failles des exercices

Un artiste martial s'entraîne à potentiellement blesser, handicaper, ou tuer un autre être humain. Toutefois, les exercices qu'il pratique, et ne voyant pas ses camarades de cours finir régulièrement à l'hôpital, on peut dire qu'il y a des failles DÉLIBÉRÉES dans l'enseignement – un détournement par rapport aux exigences de la réalité – introduites au nom de la sécurité. Pour minimiser l'impact négatif de ces failles, l'enseignant doit impérativement en prendre conscience et surtout, clairement les expliquer à ses élèves.
Il n'existe aucun moyen de reproduire les dégâts engendrés par les bagarres de rue sans les infliger vraiment. C'est pourquoi les arts martiaux, au fil de leur histoire, se sont évertués à développer des moyens d'approcher autant que possible la réalité du combat. Tony Blauer appelle cela « les meilleures contrefaçons ». Bryan, un ami et élève de jujitsu, mais aussi ancien compétiteur d'escrime, met en avant le fait qu'en rendant les armes plus sûres, l'escrime a pu préserver la majorité de ses techniques létales (même si cette discipline a connu des changements significatifs du fait des progrès technologiques). Dans les arts de combat à mains nues, ce sont les techniques elles-mêmes qu'il a fallu émousser. Dès lors, et à moins que les professeurs et les élèves n'en soient vraiment conscients, ces altérations deviennent « la vraie façon » d'exécuter ces techniques en situation réelle.
De manière générale, les failles dans les exercices sont principalement dues à trois facteurs :

1. Lorsque l'exercice établit des conditions peu réalistes concernant les attaques – elles partent de trop loin, sont trop lentes, elles viennent exclusivement de face, ou sont trop légères (en violation avec les quatre vérités élémentaires de la section 3.2).
2. Lorsque l'exercice autorise des techniques qui seraient handicapantes ou dangereuses pour celui qui les met en œuvre dans un vrai combat : gants de boxe ou des coups de pied hauts nécessitant un bon échauffement préalable, par exemple.
3. Le pire, c'est lorsque la solution de l'exercice s'appuie sur la faille : en utilisant une vitesse médiane de défense contre une attaque portée au

ralenti ; en bloquant ; ou quand le professeur est lui-même partenaire de l'exercice, comme nous le verrons en détail plus loin dans ce chapitre.

Étant donné que l'efficacité d'une technique repose sur le choix de la cible, du *timing* et de la puissance, les failles de l'entraînement consistent à minorer ou ignorer ces paramètres. Passons quelques-unes de ces failles en revue et voyons comment elles produisent une illusion de sécurité et pourquoi on les associe facilement, mais à tort, à de bonnes tactiques de combat.

Les failles dans les exercices statiques

Les exercices statiques sont des actions répétitives, généralement constituées de techniques simples. Lorsqu'ils sont travaillés sans partenaire, contre un sac de frappe, ou dans un kata comme dans le karaté, ces exercices ne nécessitent pas d'altérations sécuritaires et représentent du coup un bon entraînement. Correctement travaillés, ils offrent aux élèves un excellent moyen d'apprendre les mécaniques corporelles et la manière de générer de la puissance dans les mouvements, mais sans craindre de blessures. Les failles dans les exercices statiques proviennent de ce qui en est absent. Il est en effet difficile de travailler la précision sur cible lorsque l'on frappe dans le vide. La pression subtile et la dynamique pour bousculer ou rompre l'équilibre de l'adversaire sont absolument vitales pour que les techniques de lutte au corps à corps, les projections et les clefs puissent fonctionner, et cela ne peut pas s'acquérir quand on travaille sans partenaire. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles les katas en solo, les boxes de l'ombre et les exercices en ligne sont tant décriés dans les écoles de lutte. C'est une très mauvaise façon de s'entraîner au combat rapproché. Dans ces exercices statiques, il manque encore la vraie difficulté qu'il y a à toucher une cible mouvante, et la nécessité permanente d'avoir à s'adapter aux changements de situation. En effet, les combinaisons travaillées dans le vide ne fonctionnent pas de la même manière lorsqu'elles sont appliquées à une cible en mouvement qui réagit et qui résiste. La sensation de l'impact (qui peut même vous faire mal alors que c'est vous qui frappez) et la sensation qu'entraîne la réception d'un coup manquent aussi dans ce type d'entraînement. Cette absence de connaissance des effets réels peut vous paralyser lors d'une vraie bagarre, car vous ne vous attendrez pas à ces sensations extrêmes. Travaillés correctement, les

exercices statiques sont de très bons outils pour acquérir des compétences en matière de violence. En éliminant le partenaire, vous pouvez frapper avec un maximum de vitesse, de puissance, d'intention et de brutalité. Ces exercices, contrairement à certains autres, n'engendrent pas de mauvaises habitudes, à condition que le professeur sache exactement ce qu'il enseigne. En effet, un élève correctement entraîné pourra effectuer correctement n'importe quelle action, mais l'absence du désordre inhérent aux combats de rue explique qu'il puisse être incapable de répliquer en situation réelle. Les exercices statiques peuvent engendrer deux autres effets négatifs sur votre entraînement. Le premier est lié à l'absence d'adversaire et au fait que les anciens styles n'expliquent que rarement la dynamique des combats, et souvent de manière superficielle. De ce fait, des générations d'instructeurs (sans expérience en situation réelle) ont tenté d'imaginer ce que pouvait faire l'adversaire invisible. Or le fruit de leur imagination se rapproche davantage de ce qu'on voit au cinéma que de la réalité, et c'est sur ces constructions imaginaires que l'entraînement s'est progressivement développé. Ainsi par exemple, il existe une technique élémentaire dans le karaté, dans laquelle le poing est tenu au niveau de l'oreille, du même côté, puis est ramené dans l'axe central, devant le nez, coude en bas. J'ai appris cette technique sous le nom de « blocage intérieur », parce qu'il *s'oriente* vers l'intérieur, mais d'autres styles l'appellent « blocage extérieur » car le bras *provient* de l'extérieur. Il s'agit d'un mouvement enseigné pour bloquer l'action d'un ennemi invisible, effectué à la distance d'un duel entre adversaires civilisés. Pourtant on peut lire dans *Boxing's Dirty Tricks and Outlaw Killer Punches* de Champ Thomas que cette technique est interdite en boxe à distance rapprochée, à cause des décès qu'elle a entraînés au début du vingtième siècle. Le second effet négatif se produit quand une technique basée sur l'expérience de la survie en contexte violent est modifiée par des instructeurs pour qu'elle soit plus conforme à leur conception du combat. Il existe un style de karaté d'Okinawa que j'apprécie particulièrement et qui ne comportait à l'origine aucune frappe à poing fermé dans sa pratique. Cela avait du sens à mes yeux étant donné qu'une main ouverte peut engendrer autant voire plus de dégâts qu'un poing fermé, tout en vous préservant des blessures. Ce fut d'ailleurs l'un des indices m'ayant fait considérer cet art comme un véritable système de combat. Plus tard, ils ont ajouté des frappes portées avec le poing fermé à leur arsenal de techniques, juste pour s'harmoniser avec les styles participant aux

différentes compétitions.

Les failles dans les exercices à coopération active

Je définis les exercices à coopération active comme des entraînements impliquant deux ou plusieurs élèves, où les actions de l'élève sont prédéfinies et n'ont pas pour but la victoire. Les exemples les plus typiques sont les exercices en ligne tels que les *uchi-komi* en judo, ou les *siniwalli* en arnis, et les exercices en rythme. La fluidité signifie plusieurs choses pour moi, en fonction du contexte et de mon humeur. Elle est parfois un défaut qui pervertit tout un système, mais peut aussi découler du pur bon sens quand il s'agit de bouger en s'harmonisant avec les lignes de force naturelles du corps (par exemple ne pas lancer le poing gauche et la hanche droite en même temps vers l'avant). Mais lorsque ce concept est employé pour deviner et exploiter le rythme des mouvements de l'adversaire, c'est un artefact de duel ou de *sparring* qui devient littéralement suicidaire dans une agression soudaine. La prise en compte du flux nécessite du temps. Et dans un véritable combat, le temps est un élément très précieux. Dans un entraînement où l'on commence à une distance assez sûre, et que l'on progresse vers une distance permettant d'infliger des dommages, on peut tester et mesurer le rythme de l'adversaire grâce à de petites attaques. Il faut environ trois coups pour y parvenir. Dans un véritable combat, chacun de ces coups offre à l'autre une vraie opportunité de vous blesser. Ainsi, vouloir analyser le rythme de l'adversaire lors d'une embuscade, c'est s'exposer à trois coups potentiellement mortels pour se donner le temps d'imaginer une réponse élégante. Lorsque la fluidité permet d'enchaîner les techniques sans heurts, c'est esthétique et impressionnant, mais peut toutefois s'avérer stupide en situation réelle. C'est particulièrement vrai pour les techniques de verrouillage et d'immobilisation. La transition n'a de sens que s'il s'agit de passer d'une mauvaise technique à une meilleure. On ne change pas de technique juste pour la forme. Si quelque chose fonctionne, on ne prend pas le risque d'arrêter pour passer à une technique qui pourrait fonctionner moins bien. C'est différent pour les frappes, où chaque technique est comme une petite tranche explosive de temps. Les flux sont principalement utilisés pour décrire des exercices de sensibilité, comme dans les mains collantes par exemple. On peut tirer de bons enseignements de ce type de travail, mais quand le professeur s'en sert (souvent inconsciemment) pour amener son élève à évoluer de manière à

réussir sa technique, c'est proprement dangereux. Dans tous les exercices de coopération active, on a une cible réelle en face de soi, ce qui implique des failles liées à une indispensable sécurité. De ce fait, une des premières choses que l'on va altérer, c'est le contact avec la cible. Dans de nombreux styles, les coups de poing sont retenus afin qu'il n'y ait pas de véritable contact. Dans certains exercices, comme dans les *siniwalli*, les élèves frappent l'arme de l'adversaire, et les débutants restent à bonne distance pour éviter tout accident. On leur apprend en réalité à rater volontairement leurs cibles. Et chaque cours leur fait répéter ces attaques ratées des centaines de fois. Dans les vrais combats, les gens donnent de vrais coups de poing. Le jour où Bryan s'est fait attaquer par-derrière, il a pivoté et a délivré trois coups de poing contre le torse de l'agresseur. Ses frappes étaient si rapides et parfaitement contrôlées qu'elles ont claqué sur le blouson de l'assaillant, mais sans le blesser. Bryan a fait exactement ce pourquoi il a été entraîné. La puissance est souvent amoindrie lors du travail avec un partenaire, alors que ce n'est pas forcément nécessaire. On peut l'injecter dans l'exécution correcte des mouvements comme lors d'un entraînement en solo. Le *timing* est une faille que j'intègre dans mes entraînements. Comme le travail au ralenti n'est pas applicable en situation réelle, je ne crains pas qu'il entraîne de mauvaises habitudes chez mes élèves. Ce qui est malsain par contre, c'est lorsque les élèves trichent en accélérant leur geste pour que la technique fonctionne, ou quand ils exécutent des techniques qui ne peuvent réussir qu'à l'entraînement, où la vitesse de l'exercice est contrôlée (bloquer une batte de baseball avec l'avant-bras, ou dévier un coup de poing). Il existe d'autres habitudes d'entraînement néfastes dans ce registre, comme le fait d'agir à tour de rôle ("ton tour, mon tour"), ce qui peut conduire l'élève à être moins réactif pendant une véritable confrontation. Il y a presque autant de lacunes dans les exercices dirigés (où l'élève exécute une défense spécifique face à une attaque spécifique) que lors d'exercices statiques. Et si les attaques et les répliques ne sont pas réalistes – *uke* tient ostensiblement un couteau et se trouve à une distance respectable de sorte que *tori* puisse saisir son poignet et exécuter une clef bien propre – cela crée des habitudes inutiles et plus encore, cela peut amener l'élève à se figer en cas de véritable agression tant la situation sera différente.

Les métafailles des exercices dynamiques (de type compétition)

Les exercices dynamiques impliquent une grande liberté de mouvement et de choix dans un contexte d'entraînement. Ce sont les *sparrings*, les *randori*, ou les *kumite*. Vous pouvez faire tout ce que vous voulez pour gagner, en respectant néanmoins les règles. Il y a dans le *sparring* des métafailles que les instructeurs doivent absolument comprendre. En effet, les *sparrings* étant des exercices dynamiques et les agressions étant elles aussi dynamiques, on a trop souvent tendance à considérer les *sparrings* comme des façons de tester ses aptitudes en situation réelle. La plupart des gens pensent ainsi parce que l'idée qu'ils ont d'une agression s'est forgée en regardant la télévision (que ce soit du sport, du cinéma ou de la téléréalité, il s'agit de *divertissements*), ou dans des cours d'arts martiaux ou d'autodéfense. Mais un vrai combat pour défendre sa vie n'a RIEN à voir avec le *sparring*. Plus grave encore, le *sparring* est amusant et actif. Du coup, les habitudes qu'il engendre sont bien plus profondes et durables que celles acquises avec d'autres pratiques. D'autre part, comme il ressemble davantage à un vrai combat que n'importe quelle autre forme d'entraînement, la fausse idée que se font les élèves du combat de rue s'en voit renforcée. Il y a près de vingt-cinq ans, j'ai demandé à mon *sensei* de karaté pourquoi nous pratiquions les *kihon* (exercices élémentaires) et les katas, alors que le *sparring* ne leur ressemblait en rien. En guise de réponse, il a grommelé quelques banalités à propos de discipline et de développement musculaire. Cinq ans plus tard, alors que je travaillais à la sécurité d'un casino, j'ai connu ma première bagarre sévère. Je me souviens qu'après coup, j'étais haletant, je tremblais, et je me suis dit : « Bordel, ça n'a rien à voir avec le *sparring* ! » La plupart des artistes martiaux ne connaîtront probablement jamais ce genre d'affrontement violent et sont libres de penser que les *sparrings* sont quasiment identiques aux combats de rue. Et finalement, le *sparring* reste une pratique intéressante, ne serait-ce que parce qu'elle est amusante.

Les failles dans les exercices dynamiques

La puissance, le *timing* et la précision sont des parties intégrantes du combat, mais pour raisons de sécurité, l'un ou plusieurs de ces éléments doivent être sacrifiés à l'entraînement. Les *sparrings* avec contact léger ou absence de contact (coups de poing retenus) altèrent considérablement la puissance et la précision de l'élève. On touche l'autre comme lorsqu'on joue à chat perché, et la vitesse est récompensée au détriment de l'efficacité.

Il est bien plus facile de toucher un adversaire avec une pichenette du bout des doigts, en étant sur la pointe des pieds, que de lui délivrer un coup lourd et puissant pour le mettre hors jeu. Si ces deux options valent le même nombre de points, le joueur choisira tout naturellement la plus simple et en fera une habitude.

Retenir ses coups, c'est s'entraîner à rater sa cible

Le travail de précision est sévèrement amputé par l'interdiction de certains coups (pas sous la ceinture, ni au visage) mais aussi par des cibles trop générales. Si certains s'entraînent à toucher "le corps", ce terme général leur fait perdre de vue qu'il est possible de viser spécifiquement les côtes flottantes, le foie, le plexus solaire, ou encore la vessie. En travaillant l'imprécision, il est impossible de développer sa précision. Il en va de même pour la tête. Les frappes portées à la tête engendrent généralement plus de dégâts à la main du frappeur qu'à la tête du destinataire. Il existe des tournois de précision, régis dans un grand souci de sécurité. Les techniques qu'on y voit sont considérées comme « la bonne façon » de les exécuter. Mais prenez par exemple le coup de pied circulaire du muay thaï visant le quadriceps : il possède une réputation justifiée de puissance et d'efficacité. Pourtant, en abaissant un peu la zone cible, ce coup de pied devient dévastateur et handicapant pour celui qui le reçoit. Il est indispensable de travailler des techniques dévastatrices en dehors du cadre sportif. Le *timing*, lorsqu'il devient sophistiqué dans les *sparrings*, est une faille en soi. En effet, les gens n'attaquent pas dans la rue avec un couteau de la même manière qu'ils le font en *sparring*. Dans la rue, les coups sont rapides, portés de très près, et saccadés. Le *sparring* est stratégique, comparable à un jeu d'échecs fait de distance et de gestion optimale du temps. Les agressions sont de véritables assauts qui vous terrassent. Les compétences du *sparring* ne sont pas transposables au combat de rue, et vice versa. Dans les exercices dynamiques, je fais souvent appel au travail au ralenti, en guise de faille volontaire, pour les raisons que j'ai déjà évoquées : je ne pense pas que cela puisse devenir une habitude. Toutefois, les élèves peuvent aisément tricher en accélérant leur action face à un adversaire lent, ou en faisant des choses qui seraient impossibles dans la réalité, comme attraper un bâton en pleine course. Les équipements de sécurité apportent eux aussi leur lot de failles et de mauvaises habitudes. En effet, frapper avec une main non gantée est rude. D'ailleurs les boxeurs

expérimentés se cassent fréquemment les os de la main lors d'altercations réelles. Je trouve que les protections du type armures sont bien meilleures pour travailler, bien qu'elles ne protègent pas les articulations ou la nuque en cas de coup violent. D'un autre côté, un poing ganté ne produit pas les mêmes effets qu'un poing nu. La frappe gantée engendre des dégâts principalement dus au fait que le cerveau est secoué dans la boîte crânienne. Le poing nu crée un impact plus sec et pénétrant ; il peut briser les os au niveau de la tempe, de la pommette ou de la mâchoire. La plupart des styles ouvrent le combat à une distance bien trop importante pour simuler une agression soudaine. Soit les exercices sont pensés tels des duels, soit ils sont conçus pour troquer un peu de distance contre un peu de temps : pendant que l'attaquant approche, le défenseur peut préparer les subtilités de sa défense. Ce problème de distance constitue une sérieuse faille dans l'entraînement : elle permet d'exécuter toute une panoplie de techniques qui ne sont valables qu'à l'entraînement (les blocages). Dans ces conditions, le *timing* est caduc, tout comme l'engendrement d'une puissance suffisante pour mettre un agresseur hors d'état de nuire.

SECTION 5-2 Les katas en guise d'exercices d'entraînement

Tout d'abord, il faut savoir qu'il existe deux types de katas dans la tradition japonaise. La plupart des arts martiaux sont familiers avec les katas en solo tels que pratiqués dans le karaté. Dans ces katas, le karatéka exécute toute une série de mouvements prédéterminés. L'autre forme de katas, qui voit deux partenaires associés à son exécution, est plus connue dans les styles japonais les plus anciens. Les deux partenaires interagissent l'un avec l'autre en exécutant eux aussi des mouvements prédéterminés. Si j'ai expliqué plus haut les failles inhérentes aux exercices prédéfinis, ils n'en reste pas moins que les katas n'ont pas survécu durant des centaines d'années sans raison. Je détaille ci-dessous certains des avantages qu'ils offrent.

Les katas en solo

Précisons d'emblée que je n'ai fait que m'essayer au karaté. Par contre, mon épouse est une pratiquante assidue. Il m'est parfois arrivé, après avoir livré un combat particulièrement dur, d'analyser mes actions selon le kata du karaté de ma femme. Ainsi, un soir où j'étais seul de garde à l'étage des admissions, j'ai entendu un bruit provenant de la cellule où l'on détient plusieurs personnes à la fois. Lorsque j'ai ouvert la trappe de surveillance, j'ai vu que l'un des détenus était en train d'assener des coups de pied à un autre, allongé à terre. J'ai appelé du renfort et j'ai ouvert la porte. La procédure aurait voulu que j'attende mes collègues avant d'entrer, mais j'ai estimé que l'homme à terre était vraiment en danger. J'ai saisi l'agresseur par sa capuche, l'ai extirpé hors de la pièce, et je l'ai plaqué contre le mur du couloir. Je lui ai alors passé les menottes sans problème, tant il avait été surpris par la vitesse de mon intervention. Quand j'ai rédigé mon rapport, j'ai appris qu'il avait été champion de lutte quelques années auparavant. La mécanique corporelle de mon intervention ressemblait étrangement au kata élémentaire du karaté. L'extension pour l'attraper s'apparentait à un coup de poing en fente vers l'avant. Dans le kata, ce mouvement est suivi par une rotation à 90 degrés et un blocage extérieur avec la main qui vient de frapper. Je tenais sa capuche dans cette main, ce qui l'a déséquilibré vers l'avant, ramenant sa tête presque au niveau de ma hanche, avant de le faire

pivoter pour qu'il me tourne le dos. Le mouvement suivant, dans le kata, est un coup de poing retourné de l'autre main. Dans mon vrai combat, cette main l'a poussé et plaqué contre le mur. Ce fut très efficace. La mécanique corporelle mise en œuvre était identique à celle du kata, mais aucun des mouvements que j'ai fais ne fut de près ou de loin semblable à ce que mes différents professeurs de karaté m'avaient expliqué. Je ne dis pas que les katas sont un moyen optimal ou même un bon moyen de s'entraîner, mais mon expérience indique que les *mécaniques corporelles* des katas sont extrêmement fonctionnelles dans les vrais affrontements. Je considère les katas comme une affaire de mains, d'épaules et de hanches travaillant simultanément avec un abaissement du centre de gravité. C'est l'un des systèmes de production d'énergie les plus puissants, quelle que soit la façon dont l'action se traduit : frappe, blocage ou projection. Plus on perçoit les possibilités qu'offre une situation, plus on a d'options. Puisque les katas peuvent s'exprimer en de multiples actions efficaces, ils sont un bon outil d'entraînement si on voit toutes ces possibilités, ou même si on n'en perçoit aucune. Ce qu'il faut à tout prix éviter, c'est de ne se focaliser que sur un type de réponse pour chaque situation. L'essentiel, c'est que vos hanches, vos épaules, vos mains et votre centre de gravité soient bien coordonnés. Les karatékas ne se rendent pas service en voulant approfondir les secrets de leurs mouvements. Apprenez à bouger ; les katas sont excellents pour cela. Ensuite, reproduisez ou expérimentez les dynamiques du combat réel et vous constaterez à quel point les anciennes formes offrent des techniques valables.

Les katas à deux

« Le kata devrait toujours être fait avec un air de défiance ».
— Shuzuk Shitama, 16e Dai-Shihan de la sosuishitsu-ryu

Tout le monde ne pratique pas les katas de la même façon, et chacun en retire un enseignement qui lui est propre. Certaines personnes possédant un certificat d'enseignement dans mon style sont de piètres combattants, tandis que d'autres ayant suivi une voie différente sont excellents. Ce que je vous livre n'est que le fruit de mon expérience en matière de katas.
Les katas à deux du jujitsu japonais traditionnel, Sosuishi-ryu, étaient des méthodes d'entraînement particulièrement sophistiquées. Ces méthodes étaient conçues pour apprendre aux jeunes *bushi* à tuer le plus rapidement

possible un guerrier en armure. L'utilisation d'une protection d'entraînement n'avait aucun intérêt puisqu'il s'agissait de vaincre une véritable armure. Si on avait altéré les techniques pour des raisons de sécurité, les modifications apportées seraient devenues des habitudes et le combattant aurait retenu ses coups sous l'effet du stress. La solution était donc pour *uke* d'attaquer à pleine puissance, vitesse, et intention. *Tori* devait contrer, lui aussi à pleine puissance, vitesse et détermination. C'est à ce moment-là que *uke* fait un mouvement qui serait totalement contre-intuitif sur un champ de bataille, mais qui le sauve dans le kata. Dans le kata *tori ire*, *uke* lâche son sabre pour éviter de tomber sur sa *tsuba* (garde de l'arme) avec le poids du corps concentré au niveau des côtes flottantes. Dans le kata *kawashime*, *uke* fléchit pour que sa colonne vertébrale ne se brise pas. Dans le kata *munadori*, *uke* saute avec une flexion des orteils pour éviter à sa clavicule d'être broyée, etc. Les katas peuvent être travaillés de différentes manières. La plupart des gens les apprennent de façon à pouvoir les enseigner à leur tour, ce qui en fait des rituels stylistiques désuets. Pourtant ils sont bien plus riches que ça, mais ce qu'ils recèlent n'est pas dévoilé par tous les professeurs et n'est pas destiné à tous les élèves.

Quand Bo et moi nous entraînions aux katas pour préparer notre certification, c'était particulièrement intense. J'ai commencé par apprendre les gestes, puis à les effectuer de plus en plus vite. Puis, notre *sensei* nous a demandé d'y mettre plus d'engagement. Lorsque nous endossions le rôle d'*uke*, nous frappions l'autre (avec un *boken*, en visant la tête) à pleine vitesse et de toute notre force. La seule chose qui devait motiver *uke*, c'était de trancher la tête de l'autre. Si je tends un *boken* à qui que ce soit en lui demandant de me frapper aussi fort que possible sur la tête, il est rare de trouver quelqu'un qui soit capable de le faire, ne fût-ce qu'à moitié de ses possibilités. Ceux qui s'y essaient retiennent généralement leur geste pour ne pas me toucher ou se figent à la dernière seconde lorsque je les fixe du regard. Par contre, Bo et moi nous faisions suffisamment confiance pour frapper l'autre avec l'intention de tuer, pour de vrai, et à chaque fois. Ensuite, notre *sensei* nous a demandé de rester immobiles avant de réagir à la frappe (nous avions déjà pratiqué cela auparavant, mais le fait de frapper avec l'intention de tuer élevait le niveau et augmentait les risques). Cela a complètement changé l'exercice. Si *uke* sentait le moindre mouvement de la part de *tori*, *uke* pouvait modifier son attaque. Par exemple, si *uke* avait

l'intention de frapper à la tête et qu'il voyait *tori* bouger trop tôt pour l'éviter, il pouvait dévier sa frappe et atteindre les côtes. Désormais, *tori* devait apprendre à patienter sans bouger, avant d'avoir une réaction explosive.
La tachypsychie désigne la sensation de voir les événements se produire au ralenti. Ce phénomène se manifeste parfois quand on est soumis à un stress extrême. L'exercice que je viens de citer est à ma connaissance le seul ayant la capacité de vous apprendre à accéder de manière consciente à cet état.
La dernière étape de l'entraînement consistait à s'affranchir de la sécurité bien codifiée des katas. En d'autres termes, nous adoptions une position de départ et *uke* pouvait porter l'attaque de son choix. Une forme de kata libre si vous préférez. Nous avons alors découvert que nos réponses étaient rarement hors des katas et qu'elles en révélaient les principes.
Qu'ai-je retiré de tout cela ? Qu'un criminel hurlant qu'il va me tuer ne m'impressionne plus. Je suis capable de passer d'une parfaite immobilité à une explosion extrême en moins d'une seconde. De plus, j'ai appris à gérer ce qui se passe plutôt que de réagir en fonction de ce à quoi je m'attends. Mais il y eut un prix à payer. C'était dangereux. L'un de mes *uke* a tenté un brise-chute intuitif et s'est cassé la clavicule en trois morceaux. Je me suis fait plusieurs entorses du cou pour avoir fléchi une fraction de seconde trop tard. Je me souviens encore de cette seconde que j'ai vécue au ralenti, quand j'ai vu Bo sur le point de tomber de tout son poids sur sa nuque fléchie et où j'ai tiré d'un coup sec pour faire que son corps finisse sa rotation... sur les quinze derniers centimètres de sa chute. Il s'est tordu le cou, mais j'ai évité qu'il ne meure.
Lors des dernières phases de cette formation, j'aurais été incapable de faire du *sparring*. J'étais tellement à cran que n'importe quelle attaque aurait provoqué chez moi une réponse potentiellement létale. Il m'a fallu du temps pour faire baisser la tension, mais c'était nécessaire. Même quand on est un gardien de prison travaillant dans un quartier de haute sécurité, ce niveau de préparation est mal vu par la société.

SECTION 5-3 Les réponses aux quatre vérités élémentaires

La section 3.2 concernait les quatre aspects des agressions soudaines pour lesquels il était le plus difficile de s'entraîner, et auxquels la plupart des artistes martiaux ne sont malheureusement pas familiarisés. En résumé, les agressions se produisent vite, violemment, de près et par surprise. Il existe des façons de s'entraîner pour gérer ces quatre caractéristiques de base. Le plus important à savoir, c'est que le *fair-play* n'a aucune place dans cet univers. La victime ne peut pas se permettre d'être *fair-play* parce que le prédateur ne le sera assurément pas ! Pour vous préparer correctement, mettez-vous dans la pire situation possible (à plat ventre, sous un banc, les yeux bandés pour simuler le sang dans les yeux, ou avec un bras attaché à la ceinture). N'abandonnez pas pour recommencer l'exercice avec une autre position de départ. Considérez qu'il n'y a pas de bons mouvements en soi, juste des choses qui fonctionnent et d'autres pas pour cette occasion bien précise. L'attaquant doit quant à lui se trouver dans une situation plausible, aussi proche qu'il le serait dans une véritable agression de rue, où le méchant choisit systématiquement d'agir à une distance lui donnant les meilleures chances de parvenir à ses fins.

L'entraînement à réagir au contact. L'idée est ici de vous conditionner à développer une réponse rapide et efficace à tout contact inattendu et agressif. Lorsque ce sera acquis, votre contre-attaque surviendra extrêmement vite, avant même que le cocktail chimique des hormones du stress n'afflue dans votre circulation sanguine. Cette réaction instantanée permet de délivrer une technique à 100 %, et peut vous permettre d'avoir immédiatement le dessus. Ce niveau de conditionnement est l'une des rares méthodes permettant d'affronter efficacement la soudaineté d'une agression (pour le détail des mécanismes, lire plus loin la section consacrée au conditionnement opérant). S'entraîner à réagir au contact peut transformer le sursaut initial en une redoutable contre-attaque. Les sursauts sont des réflexes, ils ne sont donc pas téléphonés et ne sont pas le fruit d'une réflexion, ce qui leur confère un double avantage.

Inverser l'aiguillage. L'enseignant doit entraîner ses élèves à passer

instantanément d'un état amical, distrait, ou de toute autre émotion, à celui de guerrier enragé. On peut, par exemple, leur demander de faire de la musique, de converser, de plier du linge, d'écrire ou de servir le thé, et les exposer à une attaque subite. La clef de la réussite réside dans le naturel et la véritable décontraction des élèves qui doivent être totalement absorbés par leurs activités, et ne surtout pas s'attendre à être attaqués. L'exercice de l'accueil des invités, décrit précédemment, est une parfaite introduction à ce concept. Ce type d'exercice peut sembler peu réaliste, mais l'objectif est de développer chez l'élève un esprit alerte, réactif et combatif. Cet apprentissage sert à gérer la soudaineté d'une agression.

Dans l'entraînement au ralenti, les échelles de temps doivent rester réalistes. Les élèves ne doivent pas penser que « cueillir le lotus de jade » et le « présenter au Bouddha d'or » est un seul mouvement. Ils ne doivent pas avoir l'impression qu'un coup de pied retourné est aussi rapide qu'un direct du gauche. Le travail au ralenti est un outil de valeur tant que les élèves y font des choses qu'ils peuvent reproduire à vitesse réelle.

S'habituer à être frappé au visage. Les contacts au visage entre adultes sont en effets très connotés, au point qu'un contact accidentel entre deux élèves provoque généralement une gêne tétanisante, voire un débordement émotionnel. Les criminels exploitent d'ailleurs ce phénomène en giflant leur victime au début d'une agression pour provoquer un effet psychologique paralysant.

Enseigner le bon sens. Les élèves doivent réagir à ce qui se passe vraiment, et non à ce à quoi ils s'attendent, pas plus que sous l'effet de la peur. Si vous avez des armes suspendues aux murs de votre dojo et que vous travaillez l'autodéfense, les élèves devraient soit se saisir de l'une d'elles, soit courir vers la porte. Tandis que je donnais un cours à des officiers de police, j'ai demandé à l'un de mes assistants, caché, d'armer bruyamment un fusil à pompe. J'ai ensuite demandé aux élèvess'ils avaient reconnu ce bruit. De nombreuses mains s'étaient levées. Je leur ai alors dit : « Que faites-vous encore là ? Auriez-vous perdu la tête ? Un inconnu vient d'armer un fusil à pompe juste derrière vous et vous ne bronchez pas ? »

Bannir le renoncement. Gagner est une habitude. Se battre est une

habitude. Mettez vos élèves dans des positions où ils sont totalement immobilisés et sans recours, et encouragez-les à continuer de lutter.

Intégrer les quatre vérités élémentaires dans l'entraînement. *Sensei* Kris Wilder, professeur de *goju* à Seattle, a analysé les quatre vérités et les a adaptées à son enseignement. Il affirme que tout ce que ses élèves font doit servir à accroître la puissance et/ou la vitesse, et/ou à se rapprocher – ou au moins atteindre une position plus avantageuse – et/ou contribuer à créer la surprise, ou à prendre un avantage psychologique.

SECTION 5-4 Le conditionnement opérant

Le conditionnement opérant (CO) est un système dans lequel une réponse à un stimulus est favorisée par l'obtention d'une récompense. Il est extrêmement efficace. On peut le mettre en œuvre de manière subtile – et les résultats se manifesteront sur le plan inconscient – ou bien ouvertement pour concrétiser un objectif prédéfini. Certaines personnes soutiennent que tous les comportements acquis suivent ce modèle.

Les éléments du CO sont : *le stimulus*, c'est-à-dire ce qui déclenche l'action, *la réponse* qui représente la réaction du sujet, et *la récompense ou la punition*, qui découlent directement de cette réaction.

Le stimulus peut être unique, une chose simple, ou une combinaison de choses complexes. Ainsi par exemple, le professeur peut vouloir conditionner un blocage ascendant en réponse au stimulus "coup de poing direct au visage", ou une réponse polyvalente permettant de parer tout mouvement soudain arrivant de face. Conditionner une réponse précise à une action spécifique requiert beaucoup de temps et ne peut en aucun cas répondre à toute éventualité – mais c'est quelque chose de simple à obtenir. En revanche, le conditionnement d'une réponse précise face à une multitude de stimulus est bien plus difficile, mais beaucoup plus efficace.

L'entraînement aux arts martiaux est fortement axé sur les réponses. Pour les standards du CO_2 toutes vos actions sont des réponses. Même votre meilleure attaque non téléphonée constitue une réponse en cas d'embuscade.

Les récompenses représentent quant à elles tout ce qui peut renforcer un type de comportement. Cela peut être un simple sourire, un hochement de tête, ou même un grognement. Une *récompense positive* est quelque chose que l'on ajoute au système et qui favorise un comportement (comme des félicitations ou de la nourriture). Une *récompense négative* consiste à retirer quelque chose de déplaisant. Par exemple, au tout début d'une addiction à l'héroïne, la récompense positive est un pic euphorique. Avec le temps se met en place une récompense négative : la suppression des symptômes de manque.

Les punitions représentent ce qui a la capacité d'inhiber un comportement. Une *punition positive* est l'ajout de quelque chose au système, comme la

douleur par exemple. Une *punition négative* consiste en un retrait. En ce sens, une gifle constitue dans le système CO une punition positive, tandis qu'une privation de sortie est une punition négative.

Dans le cadre du conditionnement opérant, *positif* et *négatif* ne sont pas des jugements de valeur, et l'emploi de ces termes ne vise pas à altérer le concept de récompense/punition. Toutes les récompenses – quelle que soit leur nature – favorisent un comportement, et toutes les punitions – quelle que soit leur nature – défavorisent un comportement. Dans le cas contraire, il ne s'agit pas d'une punition selon les standards du CO. *Positif* et *négatif* font juste référence au fait que l'on *ajoute* ou que l'on *retire* quelque chose.

Quand j'étais étudiant, j'ai entraîné un rat à pousser un levier. Il s'agissait de prendre un rat assoiffé et de le mettre dans une cage où il y avait un levier et une petite gouttière. Le levier était conçu de telle façon qu'il émettait un "clic" et délivrait un peu d'eau dans la gouttière quand on l'actionnait. Parallèlement, je disposais d'une manette me permettant de déclencher le « clic » et de libérer un peu d'eau. Une fois placé dans la cage, le rat pouvait accidentellement pousser le levier avant de mourir de soif, ou peut-être pas. Il pouvait aussi pousser le levier sans jamais faire le lien avec l'eau qui apparaît. Mon travail consistait justement à lui faire établir ce lien de cause à effet. J'y suis parvenu en commençant par déclencher le clic et la distribution d'eau dès que l'animal se rapprochait du levier. Il y a là une notion importante à retenir : si on veut qu'un élève progresse, il faut récompenser chacun de ses progrès et non pas attendre qu'il soit parfait. Si le rat se contentait de revenir au même endroit, je cessais de le récompenser pour l'inciter à se rapprocher davantage du levier, jusqu'au moment où il a fini par l'actionner tout seul et à répéter l'action à chaque fois qu'il avait soif.

Dans l'entraînement à réagir au contact, que j'enseigne principalement pour ce qui est de survivre aux attaques en embuscade, je privilégie le regroupement des stimuli sous la dénomination de « tout contact inattendu et agressif venant de derrière ». Ainsi, les saisies par les cheveux, par les épaules, les frappes à la tête, au cou ou aux reins, tout comme les tentatives pour voler une arme du *holster* ou un sac à main, sont traitées de la même manière. La réponse consiste alors à fléchir sur les jambes et à pivoter pour faire face à l'agresseur en profitant de la rotation pour lancer le coude et frapper. Grâce à la répétition de ces paires stimuli/réponses et en récompensant l'élève selon ses progrès, ses réactions atteignent

progressivement le stade de réflexes, avec la vitesse d’exécution qui leur est inhérente.

SECTION 5-5 En résumé

Les arts martiaux ne représentent qu'une pièce du puzzle. Techniquement, certains mettent l'accent sur les frappes, d'autres sur les projections, et d'autres encore pratiquent les deux à la fois. Certains arts martiaux ajoutent des éléments de lutte, d'autres en font une spécialité. Un art martial vraiment complet devrait tout inclure, de la parole dissuasive jusqu'à l'usage d'une arme à feu. Voici un plan d'entraînement fondé sur de nombreuses années d'expérience et incluant tout ce que vous devez savoir pour vous défendre en cas d'agression. La plupart des éléments sont abordés dans ce livre, sans forcément toujours être détaillés de manière exhaustive. N'hésitez pas à vous entraîner dans tous les domaines où vous manqueriez d'expérience.

Phase d'entraînement 1 : de préférence longtemps avant une agression
Familiarisez-vous avec les aspects légaux de l'autodéfense – les degrés de force dont vous pouvez légalement faire usage, quand en faire usage, et quand arrêter. Il est d'autre part essentiel de vous interroger sur vos limites morales concernant le recours à la violence. Nous aborderons brièvement ce sujet à la section 6.2. Si vous êtes incapable de tirer sur un être humain, ou de le rendre aveugle, ou que vous êtes terrifié à l'idée d'être handicapé, il faut en être conscient avant de vous trouver dans une situation où cela pourrait se produire.

Phase d'entraînement 2 : avant l'agression
Vous devez d'abord apprendre à éviter une agression. Il faudra comprendre les différents terrains, développer une conscience des choses, étudier les prédateurs, les crimes et les dynamiques de la violence. Apprenez à désamorcer verbalement la violence d'un agresseur, mais aussi à identifier les signes indiquant qu'il est trop tard pour que cela fonctionne. Ne restez pas focalisé sur cette option, d'autant qu'un vrai prédateur y sera insensible.

Phase d'entraînement 3 : conditionnement opérant
Entraînez-vous à développer un nombre restreint de contre-attaques aux agressions soudaines. Pratiquez-les jusqu'à ce qu'elles se transforment en

réflexes. C'est une des rares choses capables de perturber les plans d'un prédateur. Si vous êtes correctement entraîné, ces réactions surgiront avant que vous puissiez être tétanisé par l'effet de surprise ou la peur.

Phase d'entraînement 4 : rompre la paralysie
Si vous recevez un coup auquel vous ne vous attendiez pas, il y a de fortes chances pour que vous soyez tétanisé. Comme nous l'avons vu, il est impératif d'en avoir conscience et de faire ce qu'il faut pour rompre cette soudaine paralysie. Dans le cas contraire, vous resteriez bloqué dans cet état et... *game over*.

Phase d'entraînement 5 : le combat
Tout ce que vous avez appris dans les arts martiaux peut maintenant s'appliquer – si vous avez réussi à arriver jusque-là. L'expérience m'a appris que les phases 3 et 4 sont généralement négligées dans les arts martiaux. Pourtant, elles sont cruciales pour vous garder en vie et opérationnel afin que vous puissiez mettre votre entraînement martial en pratique. N'oubliez pas que vous combattez autant l'esprit de l'agresseur que son corps.

Phase d'entraînement 6 : les conséquences
Une agression peut avoir des conséquences juridiques, physiques ou morales. Si quelqu'un meurt ou se retrouve handicapé, des troubles émotionnels vous affecteront immanquablement, que vous ayez fait quelque chose ou pas, que vous ayez bien agi ou mal. Tenez dès à présent compte de ces paramètres.

Votre entraînement prend-il réellement en compte l'ensemble de ces six phases ? Si ce n'est pas le cas, effectuez les recherches nécessaires, ou trouvez un professeur qui pourrait vous aider à combler vos lacunes. Il vaut définitivement mieux éviter de vous battre. Même en étant doué au combat, on ne peut mettre ses aptitudes à profit que si l'on survit aux premiers stades de l'attaque. D'autre part, si vous parveniez à prendre le dessus mais que vous n'étiez pas prêt à affronter d'éventuelles conséquences dramatiques, l'affaire pourrait se solder par un suicide, de la toxicomanie ou par l'alcoolisme. Vous auriez au final perdu la bataille. Veillez donc à maîtriser les six phases de l'entraînement, car peu importe vos compétences

martiales, pécher dans l’une d’elles peut vous coûter la vie.

L’auteur corrige ses élèves, lors d’un cours.
© Avec l’aimable autorisation de Kamila Z. Miller

CHAPITRE VI

Faire que la défense physique fonctionne

SECTION 6-1 Les stades de la défense : mouvements-opportunité-intention-relationnel-terrain

Vue d'ensemble. Il existe cinq niveaux de défense contre une agression physique. La plupart des arts martiaux commencent par le niveau 1, « bloquer le mouvement ». Le coup de poing arrive ; le pistolet apparaît. Parce qu'il y a un temps mort entre l'action et la réaction, les chances d'intercepter une attaque déjà initiée sont faibles, et quand bien même, bloquer une frappe n'empêche pas un deuxième ou troisième assaut ! De surcroît, un combat ne se gagne que par l'attaque ; la défense vous met en situation de retard permanent. Quand ils progressent, la plupart des artistes martiaux abordent le niveau 2, « bloquer l'opportunité ». Avec une bonne conscience des zones-cibles de l'agresseur et des armes dont il dispose, il est possible d'anticiper une attaque et d'empêcher l'adversaire de l'initier. C'est ainsi qu'un excellent technicien peut contrer la plus rapide des attaques.

Nombre de pratiquants parlent du niveau 3, mais peu l'ont réellement expérimenté. Il s'agit de « bloquer l'intention ». Autrement dit, il est question de frappes préventives. Lorsque vous savez, ou que vous pensez que l'agresseur a décidé de vous attaquer, vous frappez en premier. C'est la défense physique la plus efficace, mais elle demande un certain savoir-faire, aussi bien pour l'exécuter que pour la justifier a posteriori. À ce sujet, je vous recommande l'ouvrage de Marc MacYoung qui, dans son livre *The Professional's Guide to Ending Violence Quickly*, a fait un travail remarquable d'analyse et de présentation des signes avant-coureurs de la violence.

Mais il y a encore un niveau de plus grande efficacité, le niveau 4, qui consiste à « modifier la relation ». Si vous avez bien compris les dynamiques de la violence (prédateur/proie, cycles de violence conjugale, jeux de domination, etc.) il devient possible d'éviter la violence en modifiant la relation entre vous et l'agresseur. Vous pouvez choisir de ne pas entrer dans la danse du singe. Vous pouvez aussi modifier votre aspect, vos habitudes ou votre comportement afin de ne pas avoir l'apparence d'une proie, ou décider de sortir d'une relation toxique. Dans ce quatrième niveau, il est essentiel de comprendre que la violence ne se produit jamais

hors de tout contexte. L'objectif du niveau 4 est justement d'interférer avec le contexte.
Enfin, le niveau 5 est celui de l'exploitation du terrain. Toutes les confrontations violentes se produisent dans des lieux spécifiques. Il y a des endroits où les agressions violentes sont monnaie courante et d'autres où elles sont très rares. Entraînez-vous à repérer les zones d'embuscade possibles, les échappatoires qu'offre le terrain, la concentration de voyous, etc. L'idéal consiste bien sûr à ne pas vous trouver là où le potentiel de violence est en principe élevé.
Un soir, le bus m'avait déposé à environ huit cents mètres de chez moi, vers minuit et demi. C'était un quartier difficile et nous n'y vivions que depuis peu de temps ; je peux donc dire qu'il ne m'était guère familier. J'étais jeune et heureux. J'appréciais mon nouveau travail de gardien de prison et je rentrais chez moi retrouver la femme que j'aimais et notre nouveau-né.
Alors que je marchais sur le trottoir, deux hommes se postèrent devant moi. Le plus petit d'entre eux, qui était plus grand que moi, commença à me parler et s'approcha tandis que son grand frère se tenait un peu à l'écart. J'avais souri et tenté un amical : « Désolé les gars, j'ai pas le temps. Je rentre chez moi ». Le petit posa alors sa main sur mon torse, main que je repoussai aussitôt. « Me touche pas, bordel ! » rugit-il, et son grand frère m'envoya un coup de poing. Il avait cogné le coin de mon front et s'était probablement fait plus de mal à la main qu'il ne m'en avait fait à la tête. À cet instant, une idée me traversa l'esprit, et elle changea beaucoup de choses. Je me rappelai en effet que j'étais dans ma période d'essai au travail et que pour le bien-être de ma famille, j'avais absolument besoin de ce boulot et des assurances qui vont de pair. Je craignis d'être viré si je blessais l'un de ces gars. Dans cette agression à deux contre un, je pris la décision stupide et potentiellement fatale de ne pas blesser ces types qui avaient attaqué en premier.
Les choses se passèrent très vite. Lorsque le grand tenta de me frapper à nouveau, je lui délivrai un coup de pied à la poitrine pour le faire reculer. Je pensais que s'ils voyaient que j'étais rapide et que je pouvais envoyer un coup de pied plus vite que le grand ne pouvait frapper, ils laisseraient tomber. En réalité, tout ce qu'ils comprirent, c'est que je ne voulais pas les blesser.
Dans l'engagement suivant, j'avais empoigné le grand et l'avais projeté à terre. Je voulais lui passer un *sumi-gaeshi*, mais j'étais tombé avec lui et

nous luttâmes au sol, lui me chevauchant. Il tenta de m'enfoncer les doigts dans les yeux. Je répondis en enroulant mes jambes autour de ses bras, en le repoussant et en essayant de lui infliger une clef de bras.
Je hurlai alors à son petit frère : « Recule ou je lui pète le bras ! » C'était vraiment ce que j'avais prévu de faire... La prochaine fois que vous êtes au dojo, comptez le nombre de coups de pied qu'il est possible de donner dans le temps nécessaire à prononcer cette phrase ! Je me souviens distinctement d'en avoir encaissé trois, dans la tête. Je fis rouler le grand sur le côté et me remis debout. Sur l'ensemble de la rixe, les seuls dommages un tant soit peu sérieux que j'avais subis venaient de ces trois coups de pied et encore, mes blessures n'étaient qu'esthétiques. Le plus jeune recula, sans que je sache vraiment pourquoi. Il avait entre-temps ramassé mon sac de sport et me le jeta en travers du visage. Je contrai alors son attaque à l'aide d'un *o-goshi*. Je me tenais debout, le visage ensanglanté et tuméfié, et je me disais : « Eh bien, ça se passe pas mal ! »
La confrontation dura environ quinze minutes avant l'arrivée de la police. Ce fut suffisamment long pour que les deux frères soient à bout de souffle, au point de vouloir négocier avec moi, en me proposant d'aller régler ça chez eux pour qu'on soit plus tranquilles.
Ce fut la seule bêtise que je ne fis pas ce soir-là.

Pour récapituler :
5 - Le terrain. Si je n'avais pas été là, rien de tout ceci ne se serait produit. Un trajet différent, un état d'alerte plus actif, une meilleure conscience des zones d'embuscade et des échappatoires, auraient sans doute évité de nombreux dommages.
4 - Le relationnel. Si j'avais pu infléchir la relation avec mes agresseurs, cela aurait évité l'attaque et les dégâts. J'ai pourtant essayé avec mon sourire et mon « Je n'ai pas le temps les gars. Je rentre chez moi ». D'autres approches auraient pu marcher, ou pas. Ça s'est passé il y a plus de dix ans, alors je ne me perdrai pas en conjectures.
3 - L'intention. La leur était évidente à partir du moment où ils se sont positionnés de manière à me coincer contre un grillage et que le petit a posé la main sur mon torse. Mais je n'étais pas préparé à considérer cela comme étant mon bouton « Go », qui aurait déclenché une action explosive. Une attaque préventive dans cette situation, en plus d'être totalement justifiable, aurait été ma meilleure chance physique de clore la confrontation avec un

minimum de dégâts pour moi.
2 - L'opportunité. Quand j'ai délivré mon coup de pied au grand gaillard pour montrer que j'étais rapide, je l'ai fait en ayant conscience de l'opportunité qui se présentait. Je savais qu'il prévoyait d'envoyer un grand coup de poing de la droite au visage, et que cela m'offrait une ouverture. Ma technique a fonctionné pour une attaque, mais je n'ai rien fait pour changer la situation.
1 - Le mouvement. Je me souviens des coups de pied qui pleuvaient sur ma tête, mais en y repensant, je ne pouvais rien faire contre ces mouvements à ce moment-là. Le temps, c'est vraiment ce qui manque lors d'une véritable agression.

(1) Répondre au mouvement. Nombreux sont ceux qui ont grandi avec une idée fantasmée de la vitesse, dans le mythe de « celui qui tire plus vite que son ombre ». Dans nos entraînements à environnement non-contrôlé, nous utilisons des armes de simulation qui envoient des marqueurs de couleur et nous sommes équipés d'armures de protection. Pendant le cours, je me tiens par exemple face à deux adjoints, avec une arme dans le *holster* accroché à ma hanche. Les adjoints me tiennent déjà en joue et me menacent de tirer si je fais le moindre geste. Dans cette situation, je dois dégainer mon arme et tirer alors que, durant le même laps de temps, ils n'ont qu'à appuyer sur la détente. Or, j'arrive systématiquement à tirer minimum trois coups avant que le plus rapide des adjoints tire sa première balle. Si je fais en plus un pas sur le côté, je touche généralement les deux adjoints avant qu'ils aient tiré, et s'ils tirent tout de même, ils ratent presque systématiquement leur cible au début. L'action est plus rapide que la réaction. Si quelqu'un décide de vous cogner et que votre premier indice, c'est son poing arrivant vers vous, vous êtes en train de réagir au mouvement. Le méchant, lui, a déjà envoyé une impulsion nerveuse depuis le cerveau vers ses muscles, et ceux-ci sont déjà en pleine action.

Côté receveur :
- Les yeux, les oreilles ou la peau, ressentent le mouvement puis envoient un signal le long des nerfs, à environ 60 m/sec, vers le cerveau.
- Le cerveau interprète la perception.
- Le cerveau choisit une réponse.

- Le cerveau envoie un signal à 60 m/sec le long des nerfs et vers les muscles... à cette quatrième étape du processus, vous atteignez tout juste le stade auquel était le méchant quand il a entamé son action. Autrement dit, bien trop tard !

On peut accélérer ces étapes, à l'exception de la transmission des impulsions nerveuses. La vision périphérique, les sons, et le toucher ont tous des temps de réaction bien plus rapides que ne peut offrir une vision focalisée. L'expérience permet de ce fait une interprétation plus rapide des perceptions. La situation peut aussi s'inverser en recourant à la technique de la « perturbation cognitive » qui consiste à dire ou faire quelque chose de si inattendu que ça n'entre dans aucun schéma prévisible.
Lors d'une garde de nuit, l'un de nos prisonniers mentalement perturbé avait affirmé à l'infirmière que tous les gardiens étaient des vampires et qu'il était certain que ceux-ci allaient venir dans sa cellule au milieu de la nuit pour le tuer. S'il s'était adressé à moi, j'aurais conseillé au détenu de placer une gousse d'ail derrière sa porte jusqu'au lever du jour, mais l'infirmière avait préféré qu'il soit transféré dans une autre section de l'établissement où on le garderait en observation. Ainsi, les instructions médicales nous commandaient d'agir en harmonie avec le délire du prisonnier, ce qui était un excellent moyen de favoriser une altercation puisque des gardiens – potentiellement des vampires selon lui – devaient entrer dans sa cellule pour le conduire ailleurs. Je suis intervenu avec un collègue en renfort. Je suis resté calme et j'ai gardé mes distances, tout en demandant au détenu de s'habiller. Il semblait vraiment terrifié et s'est mis à crier : « Non ! Vous êtes tous des vampires ! » en se préparant à se battre. J'ai alors répondu : « Non. Je suis à moitié gitan. Et les gitans ne peuvent pas être transformés en vampires ! » Le détenu a sursauté. « Hein ? » fit-il avant de se figer. Mon collègue a dû penser que j'avais moi aussi perdu la tête. Quoi qu'il en soit, j'ai profité de cet effet de surprise pour menotter le détenu.
La troisième étape, celle durant laquelle le cerveau choisit une réponse appropriée, est généralement la plus longue. Plus les options sont nombreuses, plus « l'arborescence décisionnelle » est grande, et plus la décision tend à être lente. Si vous envisagez huit bonnes réponses face à une situation, choisir la meilleure exigera plus de temps que si vous n'en connaissez qu'une ! Dans les attaques soudaines, j'ai travaillé à réduire au

maximum mon arborescence décisionnelle : j'applique une seule réponse pour toute agression que je vois. Je n'ai plus besoin de réfléchir. Je n'agis autrement que si je prends conscience de l'agression avant qu'elle se déclare. Les associations simples (« pour tout ce qui arrive par-devant, faites ceci ») permettent plus facilement d'atteindre une vitesse réflexe dans l'exécution que les associations complexes (il envoie un crochet de la droite, faites ceci ; de la gauche, faites cela ; et si c'est un coup de pied, faites autre chose) – Voir la section 5.4, les conditionnements opérants.

(2) Répondre à une opportunité c'est prendre l'avantage sur un mouvement. Agissez contre un mouvement que vous savez sur le point de se produire plutôt qu'attendre qu'il se produise. Stan Miller, le représentant du Wally Jay's Small Circle Jujitsu pour le nord-ouest des États-Unis, fait la démonstration d'une série de coups de poing qu'il envoie au visage de l'adversaire... avant de lui infliger une clef de doigts. « C'est vraiment sûr comme technique, affirme-t-il, même les pratiquants bien entraînés, comme les boxeurs, ouvrent leurs mains paumes vers l'avant quand quelque chose se dirige vers leurs yeux de manière inattendue ». Stan est un spécialiste des clefs. Quand cette main s'ouvre, Stan l'attend. Les doigts viennent se placer dans sa prise ; il est en avance sur la trajectoire.
La réponse à l'opportunité plutôt qu'au mouvement est facile à expliquer du point de vue du *sparring*. En effet, à partir d'une position donnée, il n'existe qu'un nombre restreint de mouvements naturels possibles. Si tout votre poids est sur la jambe droite, vous ne pouvez envoyer de coups de pied que de la jambe gauche. Si dans le même temps vous êtes incliné vers l'arrière, alors ce ne peut être qu'un coup de pied frontal. Votre connaissance de la mécanique corporelle, combinée à votre conscience des cibles que vous exposez, peut vous permettre de prévoir avec un certain degré de précision les attaques à venir et dès lors, de les contrer. Mais le *sparring* n'est pas une agression réelle. Quand ce niveau de défense est correctement utilisé – c'est-à-dire avec un maximum d'agressivité – le combat se termine fréquemment avant d'avoir commencé. Un jour, un prisonnier – un violeur petit et trapu – voulut m'envoyer un crochet au visage. Mais comme je savais qu'il allait le faire et qu'il se servirait de son poing droit, j'ai bondi en avant, lui ai saisi les cheveux et l'ai violemment projeté vers la droite en le faisant chuter face contre terre.

(3) Répondre à une intention. Cette action se résume souvent à une attaque préventive, ce qui explique qu'elle puisse poser problème à nombre de personnes. Gardez bien ceci à l'esprit : la première attaque touche généralement sa cible de front ; une frappe atteignant sa cible de cette manière crée des dommages ; toute blessure diminue votre aptitude à répliquer correctement pour éviter d'autres dommages. Permettre à l'agresseur de frapper en premier, c'est se mettre dans une posture défavorable.
Vous êtes un excellent juge des comportements humains, parce que vous en êtes un depuis toujours et que vous avez passé toute votre existence à les fréquenter. D'ailleurs, tous les humains sont d'excellents juges du comportement humain, sauf quand ils décident – plus ou moins consciemment – de ne pas se fier à leur intuition. Vous avez quelques doutes à ce propos ? Alors songez au nombre de fois où il vous est arrivé de savoir qu'on allait vous faire une queue de poisson. Pourtant, vous ne disposiez que de peu d'indices : l'arrière d'une tête, la couleur ou la marque d'une voiture... Si vous *sentez* que quelque chose va mal tourner, bougez. Fuir est toujours une option positive : ce qui est indispensable ici, c'est l'action, pas forcément l'attaque. Si vous pensez qu'on va vous agresser, vous devez changer le cours des événements. En fonction des circonstances, bougez, hurlez, courez ou battez-vous, mais faites quelque chose ! Il m'est arrivé de m'en sortir en poussant juste un cri soudain. J'ai aussi plaqué au sol des prévenus qui s'apprêtaient à fouiller leur poche de manière suspecte. Un jour, trois types m'ont encerclé et je m'en suis tiré en adoptant des gestes saccadés et en entamant une conversation imaginaire avec Jésus et Elvis. Ils ne m'ont rien fait parce qu'ils redoutaient les réactions imprévisibles des fous.

(4) Modifier la relation fonctionne à plusieurs niveaux. La violence se manifeste de plusieurs manières et dans divers contextes, mais elle suppose toujours une *relation* entre les individus. Parfois, comme dans le harcèlement ou la violence prédatrice, la relation est à sens unique : le prédateur a repéré sa victime, l'a suivie, a effectué des recherches à son sujet, ou a peut-être élaboré un fantasme détaillé la concernant... Même si la victime n'en sait rien, la relation unilatérale tissée par l'agresseur n'est est pas moins réelle.
Dans les cas de violence intrafamiliale, c'est la relation qui doit évoluer, car

les individus, eux, ne changeront pas. Les violences conjugales suivent quant à elles un schéma particulier et il est insensé de croire qu'une nouvelle phase relationnelle indique un changement chez le partenaire violent. J'admets que mon expérience en la matière est limitée et qu'il s'agit d'un vaste sujet, mais je suis d'avis qu'il vaut mieux mettre un terme à la relation de couple si on ne veut pas que la victime perde la vie.
La danse du singe est fondée sur l'existence d'une lutte pour la domination ou pour un statut social. Si on refuse d'entrer dans le jeu en feignant d'ignorer le défi, la tension de la situation se dissipe généralement toute seule.
« Qu'est-ce que t'as à me regarder comme ça ?
— Moi ? T'inquiète, c'est juste ta chemise que je regardais. Mon ex m'a offert la même. C'est fou ce qu'elle m'allait mal, je détestais la porter ! »
Ou encore, un prisonnier dans une cellule d'isolement : « Laisse-moi sortir de là, fils de p... ! (Cognant à coups de pied dans la porte), laisse-moi sortir maintenant ou je te bute, bordel ! » J'ai ouvert la porte : « Alors, mon pote, t'as prévu quoi aujourd'hui ?
— Hein ? (Il s'attendait à prendre une dérouillée pour avoir proféré des menaces, alors le fait d'être sympa m'a apporté l'avantage de la surprise).
— Qu'est-ce que t'as envie de faire aujourd'hui ? T'as des projets ?
— Je veux sortir de cette foutue cellule et de cette putain de prison !
J'ai hoché la tête. J'étais appuyé contre la porte dans une posture que j'appelle la « Colombo modifiée » – avant-bras gauche contre ma cage thoracique, coude droit posé sur le poignet gauche, et main droite grattant pensivement ma mâchoire. « Je comprends... Mais est-ce que tu crois vraiment que crier et menacer les gens va t'aider à sortir d'ici ?
— Quoi ? !
— Ben, si tu veux quitter cette cellule, c'est moi que tu dois convaincre. Tu crois que ça va marcher en gueulant et en tapant dans la porte ?
— Oh... Longue pause. Tu marques un point !
— La responsable des libérations sur parole est une civile. À ton avis, si tu lui fais peur, elle préférera te savoir en prison ou dehors ?
— Sûrement en prison, répondit-il en hochant la tête.
Note de l'auteur : Certaines des conversations que je relate ne brillent pas par leur intelligence. La plupart des criminels ne sont pas très futés, et nombre d'entre eux sont englués dans des schémas comportementaux depuis l'enfance. Ça commence par des caprices permettant d'obtenir tout

ce qu'on désire, puis les crises de colère deviennent plus violentes à mesure que l'enfant grandit, tout en étant toujours récompensées. Ainsi, la violence se pérennise. Enfin, la plupart des prisonniers enfermés dans un schéma comportemental n'ont jamais cherché à savoir si c'était fondamentalement fructueux ou préjudiciable.

— Alors il ne faut pas que tu l'effraies.

— C'est vrai... Tu vas me laisser sortir, sergent ?

— Montre-moi que t'es capable de rester tranquille pendant une heure entière. D'accord ?

— O.K., merci mec. »

Certains prédateurs se servent d'aptitudes sociales pour se rapprocher de leurs victimes. À ce sujet, je vous recommande le livre de Gavin de Becker, *La peur qui vous sauve*, pour ses descriptions détaillées des techniques mises en œuvre. Je vous en expose sommairement deux :

Le charme est un outil employé par les prédateurs pour obtenir ce qu'ils veulent. Lorsque quelqu'un se montre charmant envers vous, demandez-vous quelles sont ses raisons. Cela pourrait cacher quelque chose.

N'ayez pas peur d'être impoli. Dans la majorité des cas d'agression par un prédateur, vous n'avez pas cherché à attirer son attention et vous n'avez aucune obligation envers lui, peu importe ce qu'il vous dit, ou ce que vous ont enseigné vos parents à propos de la politesse.

Les prédateurs qui préfèrent le modèle opératoire du *blitz*, ces attaques soudaines et brutales, choisissent soigneusement leurs victimes. La meilleure défense à ce stade, c'est d'adopter l'apparence d'une proie qui pourrait léser le prédateur, qui pourrait lui faire regretter son attaque. Autrement dit, il s'agit ici de donner l'impression d'avoir une grande confiance en soi. Vous savez déjà ce que cela implique en termes de posture, de langage corporel, de façon de regarder les gens, mais ce n'est pas très concret pour autant. Alors, en gardant ces notions à l'esprit, sortez : allez dans un bar, prenez le bus, baladez-vous sur un marché, une foire, ou dans un parc fréquenté. Commencez par envisager la foule comme le ferait un prédateur. Si vous aviez besoin d'argent, très vite et à moindre risque pour vous, qui attaqueriez-vous ? Comment ? Où ? Parmi ces individus, certains vous observent probablement sous cet angle. Entraînez-vous à voir ce qu'ils voient. Regardez les choses du point de vue du *blitz* : qui semble faible, distrait ou malade ? Qui est effacé, marche d'un pas peu assuré ? Qui est seul ? Qui est trop soûl pour répondre à une attaque ? Qui pourriez-vous

approcher ? Voyez-vous un enfant trop enclin à faire plaisir ou recherchant désespérément de l'attention ? Une mère fatiguée et distraite ? Une vieille femme portant ses courses et qui serait reconnaissante de recevoir l'aide d'un « *gentleman* » ? Observez ces victimes potentielles et veillez à ne surtout pas vous comporter comme elles. Il n'est pas facile d'être objectif envers soi-même, alors demandez à des gens en qui vous avez confiance de vous évaluer. Vous pouvez aussi vous regarder dans un miroir ou vous filmer. Inversement, observez la foule en tentant d'identifier les personnes que vous ÉVITERIEZ d'importuner. Laissez parler vos tripes. Si votre intellect entre en jeu, vous chercherez les grands balaises. Vos tripes, elles, vous montreront les types confiants, vigilants et dotés d'une forte volonté de vivre. Elles identifieront aussi les fous, les gens déterminés et ceux qui ont de l'expérience. Imitez-les. Observez la manière dont ils se tiennent, s'habillent, se placent dans un endroit donné, leur façon d'établir un contact visuel, avec qui, et combien de temps. Soyez attentif à la manière dont ils marchent, utilisent leurs mains, parlent et écoutent.

(5) Utilisez d'abord la connaissance du terrain en guise d'autodéfense, pour éviter les endroits propices à une attaque. S'abstenir de traîner seul la nuit dans une ruelle sombre est un excellent conseil ! Les mauvaises choses se produisent dans les mauvais endroits et sont commises par de mauvaises personnes. Si vous évitez les mauvaises personnes et les mauvais endroits, vous vous mettrez à l'abri d'événements fâcheux. Éviter les endroits dangereux représente le niveau stratégique de la prise en compte du terrain. Tactiquement, vous devez apprendre à l'analyser pour l'exploiter : identifiez les endroits où vous pourriez vous faire encercler, piéger, ou taillader. Identifiez les issues et les objets que vous pourriez utiliser pour vous cacher. Demandez-vous qui peut vous voir : une fenêtre ayant pour vous l'apparence d'un miroir peut cacher des personnes qui vous observent depuis l'autre côté. Prenez l'habitude de planifier une fuite, car éviter l'agression est toujours la meilleure option : dans la pièce où vous êtes et dans toutes celles où vous serez, repérez les échappatoires – chaque porte, chaque fenêtre que vous pourriez briser, chaque grille dans le sol, les murs ou le plafond. Visualisez le parcours pour y accéder, la façon dont vous pourriez sortir sans vous faire repérer, les objets derrière lesquels vous pourriez vous placer pour vous mettre à l'abri des balles. Cherchez ensuite à savoir où chaque issue débouche. Il est simple de connaître en détail la

configuration d'un lieu où on passe beaucoup de temps : l'habitation, le lieu de travail, la salle de sport, etc. Lisez attentivement les panneaux d'instructions en cas d'incendie quand vous arrivez dans un hôtel ou dans un nouvel immeuble pour un rendez-vous. Apprenez aussi à exploiter votre environnement de manière offensive. Faites l'inventaire de tous les objets que vous avez dans vos poches ou à portée de main, et voyez lesquels pourraient servir d'arme défensive. De quelle façon pourriez-vous les employer ? Prêtez attention aux meubles, au parquet défectueux, aux coins de tables ou aux poignées de portes qui pourraient être utilisés pour cogner ou faire trébucher l'agresseur.

J'avais dix-huit ans et je tentais de convaincre un ami de rejoindre l'équipe de judo du OSU. Robby était un homme trapu, puissant, et doté d'un esprit particulièrement rusé. Je pensais qu'il serait parfait pour la compétition. Nous étions assis dans son salon à boire une bière autour d'une table basse. Il était sur le canapé, et moi en face de lui, dans un fauteuil.

« Nan, répondit-il.

— Mais tu vas adorer ça, c'est fun, c'est un bon exercice et c'est excellent comme autodéfense !

— Nan. Je n'aurai jamais besoin de ces conneries d'arts martiaux.

— Qu'est-ce que tu veux dire ? »

Robby me lança un sourire un peu snob. « C'est pour les imbéciles ces trucs, et j'en suis pas un. »

Là, il m'a un peu énervé. « Tu sous-entends quoi par là, au juste ?

— Rory, seuls les imbéciles se bagarrent et ils sont encore plus bêtes quand ils croient que leurs aptitudes physiques les sauveront. Pour gagner, il faut être malin.

— Ah bon ? Et si je t'attaquais, là, tout de suite ?

— Vas-y. »

Au moment où je me suis levé, ce petit roublard a mis un coup de pied dans la table basse qui m'a salement cogné le tibia. Quand j'ai sautillé de douleur sur une jambe, il a saisi un coussin du canapé et m'en a asséné un coup pour exploiter mon déséquilibre. Je suis tombé.

Robby a gloussé : « Je te l'avais dit, les combats c'est pour les crétins. »

Note de l'auteur : Les plus intelligents ne gagnent pas toujours, et ne gagnent habituellement pas d'ailleurs – mais occasionnellement, un type sournois, rusé et doté de sang-froid peut bien s'en sortir. J'ai beaucoup appris de Robby tout au long de ces années.

Je vais me répéter, mais il est toujours préférable d'éviter les mauvaises rencontres que d'avoir à s'enfuir ; il vaut mieux fuir que d'avoir à désamorcer un conflit ; il vaut mieux désamorcer que de se battre ; il vaut mieux se battre que de mourir. L'essence profonde de l'autodéfense se résume à une liste restreinte de choses qui permettent de s'en sortir vivant quand on se trouve dans une situation critique. Le reste de ce chapitre sera consacré au combat permettant de préserver sa vie.

SECTION 6-2 Le déclic

Si vous êtes un jour confronté à une violence extrême, vous devrez prendre la décision d'agir. N'attendez pas ce jour. Demandez-vous déjà aujourd'hui ce qui mériterait que vous vous battiez, sans oublier que s'engager dans un combat implique le risque de mourir ou d'avoir à tuer. Lorsque vous encaisserez une pluie de coups, il sera trop tard pour vous interroger sur la dimension morale du combat. Établissez dès à présent la liste des choses dont vous considérez qu'elles méritent de se battre.
Une fois que vous aurez établi cette liste, décidez que les éléments qui la composent seront vos boutons « Go ». Vous devez être déterminé à réagir de manière énergique si l'une de ces raisons valables se présente.

Voici quelques exemples me concernant :
- Je décide d'entrer en action si quelqu'un essaye de m'immobiliser les mains.
- Si quelqu'un menace un enfant avec une arme.
- Si quelqu'un tente de violer sous mes yeux.
- Si quelqu'un tente de m'emmener vers une scène secondaire de crime.
- Si l'agresseur pose son arme et qu'elle ou lui soient à ma portée.
- Si je repère une issue et que l'agresseur ne fait pas attention à moi.

Certains de ces paramètres sont purement rationnels, consciemment choisis après avoir évalué mes chances de survie. Par exemple, si un criminel tente de m'emmener dans un endroit où il a peu de chances d'être dérangé (scène secondaire du crime), il ne peut rien y arriver de bon. D'autres choix sont d'ordre émotionnel. J'ai entendu suffisamment de victimes de viols pour savoir que je préférerais tenter quelque chose, même si les chances de réussite devaient être faibles, plutôt que de me réveiller tous les jours avec le souvenir d'avoir laissé faire le violeur. Si mon bouton « Go » est percuté, je peux me battre ou m'enfuir en courant, mais je fais toujours quelque chose. Le plan peut être élaboré sur le moment ou durant le temps qui précède le déclic, mais quoi qu'il en soit, la réaction doit être immédiate. Il va de soi qu'un individu essayant de vous tuer constitue un bouton « Go » !

SECTION 6-3 La règle d’or du combat

Dans cette section, nous aborderons le combat proprement dit et les moyens d’être efficace, mais ce livre n’est toutefois pas un guide pratique. Je maîtrise des techniques et des stratégies dont j’ai pu valider la pertinence me concernant. Cette section vise juste à analyser les techniques qu’on vous a enseignées pour juger de leur efficacité. Dans un très vieux livre sur le jujitsu Kano, j’ai lu la « Règle d’or du combat ». Je n’arrive hélas plus à trouver cet ouvrage, donc je ne suis pas en mesure d’en citer l’auteur. Il s’agit du meilleur conseil qu’il m’ait été donné de lire à propos du combat :

La règle d’or du combat :
Votre arme la plus puissante
Appliquée à la plus grande vulnérabilité de votre adversaire
Au moment de son plus grand déséquilibre.

Votre meilleur coup délivré quand l’adversaire est faible et au moment où il s’y attend le moins. Trois éléments primordiaux : puissance, cible et *timing*.

Générer de la puissance. Selon Théodore Roosevelt, frapper sans y injecter de la puissance est impardonnable. Il disait : « Ne frappez pas du tout si cela peut être évité, mais ne frappez jamais mollement. »
Quand il m’arrive d’avoir à plaquer un méchant au sol pour lui passer les menottes, je veille à ne pas le blesser. Mais ne pas blesser l’adversaire est un concept qui n’a pas sa place quand il s’agit d’autodéfense.
La plupart des artistes martiaux travaillent beaucoup sur l’engendrement de la puissance. À cette fin, ils maîtrisent la force de rotation, la conduite de l’énergie depuis les pieds jusqu’aux poings et l’utilisation alternée de la relaxation et de la tension dans le bon *timing*. Certains travaillent même sur l’utilisation de la gravité et du poids du corps en tant que multiplicateur de force et de vitesse, une capacité essentielle notamment pour les petits gabarits. Si votre enseignement actuel ne comporte pas ce dernier travail, alors cherchez quelqu’un qui peut vous l’apprendre.
Dans les arts martiaux, l'aspect le plus négligé de la production d'énergie, et pourtant l'un des plus efficaces, c’est l’utilisation d’un outil. En ce qui me

concerne, je trouve qu'une batte de baseball est préférable au meilleur des poings d'Okinawa. Une arme étend la portée et accroît la puissance, l'effet de levier et la vitesse. D'autre part, vous ne vous casserez pas les métacarpiens si vous frappez avec un téléphone ou un cadenas dans une chaussette. Les outils sont partout et leur présence n'est limitée que par votre manque d'imagination ou d'expérience. Le plus efficace des combattants non armé perd toujours face à un combattant moins expérimenté doté d'une arme.
Les frappes continues sont un autre multiplicateur de puissance. Lors de votre entraînement ne développez pas l'habitude de délivrer juste un ou deux coups et d'attendre d'en constater les effets. Aux États-Unis, les policiers sont d'ailleurs entraînés à tirer plusieurs coups jusqu'à ce que le criminel soit au sol et ne représente plus une menace. La technique des frappes continues est indispensable quand on est à portée de main d'un agresseur. Si vous êtes un jour victime et qu'il vous faut frapper, faites-le de manière continue jusqu'à ce que l'assaillant soit à terre et qu'il ne soit plus en mesure de vous faire de mal. Attaquez fort. Attaquez férocement. « La violence de l'action l'emporte sur la technique » – Deputy U.S. Marshal Jeff Jones. Autrement dit, frapper fort, vite et de manière très agressive est plus efficace que de frapper dans les règles de l'art. Les deux approches sont valables, mais la violence gagne toujours. Faites aussi attention au travail avec des gants. En effet, les gants encouragent les frappes à poings fermés contre la tête, alors qu'en combat de rue, les mains nues ont tendance à se fracturer quand on fait ça. Le travail avec les gants compte aussi sur la répétition de microtraumatismes, ce qui favorise un style par à-coups faisant, à mains nues, moins de dégâts qu'une pichenette. Il est néanmoins vrai que les gants sont un bon outil pour apprendre à frapper très fort une cible en mouvement. Ma solution, c'est d'employer une protection corporelle, mais pas de gants. Ainsi on peut s'entraîner à frapper fort sans risquer de développer une certaine paresse dans la formation du poing.

Les cibles. Il faut frapper aussi fort que possible les zones qui feront le plus de mal à l'adversaire. J'ai tendance à préférer les atteintes au tronc cérébral, les attaques au genou d'appui, l'écrasement des oreilles, percuter la trachée, et donner des coups de poing dans le foie jusqu'à provoquer des lésions si besoin. J'attaque souvent la colonne vertébrale, les clavicules, les genoux, mais aussi les coudes pour déséquilibrer et immobiliser. Mais tout cela

dépend fondamentalement de votre entraînement et de vos préférences techniques. Attention aux entraînements où les cibles ne sont pas pertinentes ou manquent de précision. Par exemple, une frappe au torse d'un adversaire beaucoup plus costaud sera inefficace, alors qu'un coup ciblant le plexus solaire est assuré de produire des dégâts.

Le *timing*. Bien que le *timing* soit l'un des éléments les plus difficiles et les plus complexes à acquérir à l'entraînement (*sparring*), il devient un élément très simple dans le cadre de l'autodéfense. En effet, il n'y a que deux bons moments pour frapper l'adversaire : lorsque vous n'avez pas le choix et quand cela peut vous permettre de vous en tirer.
Vous n'avez aucun choix lorsque vous encaissez des coups, ou que vous êtes sur le point d'en prendre ou de vous faire ligoter. Lorsque s'enfuir ou se cacher est impossible et que vous êtes à court de temps, attaquez ! Vous êtes dans une situation critique et même si l'afflux massif d'adrénaline nuit à vos aptitudes, tout vaut mieux que rester sans rien faire.
Par contre, si vous bénéficiez d'un peu de temps, attaquez au moment où vous aurez l'avantage et que vous pourrez vous en sortir. Si l'agresseur regarde ailleurs, ou qu'il pose son arme pour boire, profitez-en pour frapper. Dans une situation de prise d'otage qui dure et dans laquelle vous avez réussi à vous personnaliser aux yeux de l'agresseur, attendez qu'il commence à vous faire confiance pour l'attaquer. Vous devrez alors cogner fort, vite et avec une totale détermination.

SECTION 6-4 Actions et effets

Quand vous êtes face à un agresseur, il y a quatre actions physiques que vous pouvez avoirsur lui :

1. vous pouvez le bousculer ;
2. lui faire mal ;
3. lui infliger des blessures ;
4. le mettre en état de choc.

Bousculer l'adversaire est simple. Il s'agit de mobiliser votre force musculaire pour pousser ou tirer l'adversaire. Cette action sert à créer ou supprimer de l'espace, s'éloigner, immobiliser, mais aussi à accroître ou réduire les dommages.

Créer de l'espace. Dans un combat au corps à corps, et plus particulièrement au sol, créer de l'espace pour vous permettre de bouger est un art. Cela peut consister à dégager l'un de vos bras ou celui de l'adversaire afin de permettre l'accès à une cible, ou à libérer une fenêtre suffisante pour pouvoir frapper. C'est parfois la création d'un espace entre vous et un mur, le sol ou toute autre surface, pour vous permettre de bouger. Il peut aussi s'agir de créer un espace dans lequel votre adversaire tombera.

Refuser de l'espace. Utilisez votre corps ou tout ce qui tombera à votre portée pour empêcher l'adversaire de se mouvoir librement. Une personne debout bénéficie de toute une sphère dans laquelle elle peut évoluer librement. J'amène donc mon adversaire au sol pour réduire sa mobilité. L'astuce dans la boxe, par exemple, c'est de refuser à l'adversaire l'espace suffisant pour qu'il puisse frapper.

S'éloigner. Très souvent, l'objectif de votre attaque sera de vous enfuir. Si vous pouvez pousser ou tirer l'adversaire de sorte que cela crée une distance suffisante entre vous pour que vous puissiez partir en courant, faites-le. Dans ce contexte, l'espace c'est la liberté de mouvement, et la distance c'est une chance de s'enfuir.

Immobiliser. Verrouiller l'adversaire au sol est une immobilisation. Mais il existe d'autres façons d'employer la force, l'équilibre et les leviers pour empêcher l'agresseur de bouger, ou pour immobiliser une partie de son corps (poings ou pieds).

Accroître les dommages. Les frappes sont plus efficaces quand la cible est immobile, et le sont encore davantage quand elles sont bidirectionnelles.

Réduction des dommages. Il est possible de réduire la puissance d'une frappe en maintenant un contact avec le membre de l'adversaire ou en le bloquant à sa base. Vous pouvez par exemple frapper la hanche de l'adversaire avec la paume de votre main pendant qu'il essaye de vous délivrer un coup de genou. Vous pouvez aussi vous déplacer dans le sens de l'action, ce qui déséquilibrera l'adversaire et désamorcera son attaque. Pour développer cette aptitude, je me sers du modèle de la lutte, mais n'importe quel style incluant des prises et projections peut vous apprendre à déséquilibrer le corps d'un adversaire. La capacité à manipuler un corps est essentielle, surtout pour ceux qui ne sont pas familiers avec la notion de « proximité » des quatre vérités élémentaires en matière de violence (*voir section 3.2*). Avoir un bon gabarit aide certainement, mais la capacité à appliquer la puissance, l'équilibre et le *timing* peut s'acquérir et doit être travaillée. Dans les vrais combats, l'aptitude à déséquilibrer un adversaire est efficace, peu importe l'état mental de l'agresseur. Qu'il soit fou furieux ou drogué, un balayage reste un balayage ; et lorsque son centre de gravité est désaxé par rapport à sa base, il trébuche ou tombe. L'inconvénient, c'est qu'à moins que l'intention soit juste de créer une opportunité de fuite, cela ne met pas fin au combat.

La douleur. La douleur est une réaction physiologique et psychologique à une sensation désagréable. Il y a trois bonnes raisons de s'en servir : en tant qu'outil de négociation, pour déclencher une réaction de recul, ou pour déstabiliser mentalement l'agresseur.

La douleur est fréquemment utilisée comme un outil de négociation dans les arts martiaux ou par les policiers. Lorsqu'un policier s'agenouille sur la mâchoire d'un type violent ou qu'il lui enfonce un doigt sur le nerf

mastoïdien en lui donnant l'ordre de ne plus résister, il s'agit d'un marché très simple : si le type coopère, la douleur cesse. Dans une compétition d'arts martiaux, une clef articulaire permet d'obtenir un abandon. Pour que la douleur soit un outil de négociation efficace, il est impératif que l'adversaire comprenne vos demandes.

Certaines douleurs provoquent des réactions réflexes que l'on peut exploiter pour créer de l'espace ou en préparation d'actions secondaires. Pour ma part, j'inflige une douleur à l'avant-bras associée à une douleur à la mâchoire pour pouvoir placer mon balayage préféré.

Une douleur soudaine et aiguë peut momentanément perturber la conscience de l'adversaire. Elle engendre un moment d'hésitation ou de paralysie qui peut être exploité à votre avantage. Dans certains cas, ce type de douleur peut faire basculer l'agresseur en mode combat de survie. C'est positif si ça le fait fuir, mais négatif si cela déclenche chez lui une frénésie meurtrière.

La punition. Dans ce contexte, il s'agit d'une tentative pour rendre une personne meilleure en lui faisant mal. C'est un détournement de la punition mise en œuvre dans le conditionnement opérant et les gens cèdent parfois à cette tentation. Mais dites-vous bien qu'il est impossible de rendre un criminel meilleur grâce à la douleur. Vous pouvez juste l'amener à vous craindre et ainsi confirmer sa perception du monde : ceux qui sont en mesure de faire mal, font mal ; les forts obtiennent ce qu'ils veulent ; on maltraite les plus faibles. La « bonne leçon » que vous lui donneriez en le punissant ainsi, c'est qu'à l'avenir il veillera à être plus vigilant et plus brutal face à une victime plus faible.

Dans l'autodéfense, la douleur est toujours un plus, mais JAMAIS l'objectif principal d'une technique. En effet, certains individus restent déterminés malgré la douleur, ou lui sont insensibles parce qu'ils souffrent de problèmes psychiatriques, ou encore parce qu'ils sont sous l'emprise d'alcool ou de drogue.

Les dommages. Il s'agit de porter atteinte à l'intégrité physique de l'agresseur, au point de le mettre plus ou moins dans l'incapacité de vous

nuire. Quand on s'entraîne, il est essentiel de saisir la différence entre *douleur* et *dommage*. Invité dans une école de kung-fu, je m'entraînais avec une élève de haut rang. Un combat souple, amical et sans contact. À un moment, elle s'est arrêtée pour me préciser que la coutume dans son école était de « répondre à une bonne frappe comme si elle était réelle ».
— C'est ce que j'ai fait, lui ai-je répondu.
— Je viens de te frapper le nez, ce coup te l'aurait cassé ! J'étais déconcerté.
— Possible, et alors ! ? Je t'ai frappée en retour comme je l'ai fait les deux dernières fois qu'un type m'a cassé le nez !
On lui avait jusque-là enseigné qu'un bon coup touchant le nez mettrait fin au combat. Or un nez cassé, bien que passablement douloureux, n'est absolument pas handicapant. Vous pouvez toujours vous battre, et votre adversaire aussi dans la même situation. Certaines personnes peuvent ignorer la douleur jusqu'à un certain point : on peut tomber sur quelqu'un qui continue à frapper avec une main fracturée, mais pas avec un coude déboîté. J'ai moi-même participé à un *randori* de judo juste après que mon ligament croisé antérieur a rompu. Mon genou s'était complètement plié vers l'arrière. Je n'ai certes pas été très performant, mais je n'étais pas pour autant incapable de me battre. Rien n'est jamais sûr à 100 %.

L'état de choc. L'état de choc consiste à désactiver les fonctions corporelles de l'adversaire, généralement en impactant sévèrement la circulation sanguine ou le système nerveux. Cela n'implique pas nécessairement la mort ou la perte de conscience. Une balle dans la tête provoque un état de choc, mais un bon étranglement aussi, tout comme un coup qui coupe le souffle, ou le fait de s'allonger sur les côtes de l'adversaire et d'attendre qu'il se fatigue. On peut aussi intervenir sur l'un des membres de l'adversaire en stoppant la circulation sanguine ou l'impulsion nerveuse ; ce n'est pas toujours facile à faire, mais c'est bon à savoir. L'interruption de la circulation sanguine fonctionne sur tout le monde, peu importent les drogues, la rage ou le gabarit, et c'est ce qui fait que les étranglements logent tout le monde à la même enseigne.
Le concept des « actions et effets » est un outil d'entraînement performant. Il permet aux pratiquants d'appréhender les notions de stratégie et de tactique. Les artistes martiaux et les combattants doivent apprendre à obtenir un effet précis grâce à une action donnée. Il faut pratiquer cet

exercice physique et intellectuel sur une longue période avant que cela devienne comme une seconde nature.

Objectifs et techniques associées

Ce tableau montre les catégories générales de techniques et les objectifs qui leur sont associés. Le surlignage indique le niveau d'efficacité par rapport à l'objectif. Les frappes sont initialement conçues pour causer des dommages. Certaines sont potentiellement mortelles, beaucoup sont douloureuses, et la plupart peuvent être adaptées en tant que poussées pour se dégager.

SECTION 6-5 Les trois clefs majeures

En fin de compte, le succès d'une défense physique repose sur trois éléments : la conscience, l'initiative, et la permission. Chacun de ces éléments est un sujet d'étude en soi et peut être un paradigme de l'entraînement au combat. Ces trois éléments sont les clefs qui permettent d'exceptionnelles performances, en matière de survie et au quotidien. Paul McRedmond, gradé de la police, m'a initié à **l'entraînement basé sur le concept de la conscience**. Au tout premier niveau, on vous apprend qu'à partir du moment où vous savez ce qui se passe dans votre corps, dans celui de votre adversaire, dans la situation, et l'environnement immédiat, alors ce que vous devez faire devient évident. Dans ce paradigme, les techniques ne sont pas mémorisées, mais plutôt intégrées. Ainsi, l'entraînement est davantage axé sur la recherche d'opportunités. Ce système peut être décomposé de plusieurs manières, et à différents degrés.

La conscience de son propre corps. La compréhension de vos avantages et de vos faiblesses (sur le plan anatomique, physiologique et kinesthésique), de votre constitution et de votre façon de vous mouvoir, est un élément primordial. Dit plus simplement, vous possédez votre corps depuis votre naissance et vous le connaissez intimement. Vous savez donc comment réagit le corps humain et ce qu'il est capable de faire. Tout particulièrement le vôtre.

La conscience du corps de l'adversaire. Quand bien même il serait mû par la rage ou sous emprise de drogue, il n'en s'agit pas moins d'un corps humain comparable au vôtre à maints égards ! Grâce à la vision et au toucher, entraînez-vous à savoir ce qu'il fait, mais aussi ce qu'il s'apprête à faire. Pratiquez des *sparrings* au ralenti avec les yeux bandés. Avec un peu de pratique, le plus petit contact avec le corps de l'adversaire vous donnera des informations sur ce qu'il va faire. Vous allez par exemple définir l'action à venir en fonction de ses transferts d'appuis ou de la rotation de son torse.

Conscience de la situation. Cette conscience vous permet de percevoir et d'utiliser à votre avantage les particularités de l'environnement.

La conscience des dynamiques. Reconnaître les signes précurseurs afin de pouvoir éviter les situations dangereuses. Gérer les situations telles qu'elles sont (savoir par exemple reconnaître une simple danse du singe, ou ne pas se bercer d'illusions en pensant faire changer d'avis un prédateur). Cela requiert un engagement total pour affronter la *réalité* d'une situation, et non pas se laisser égarer par des peurs imaginaires ou de vaines illusions.

La conscience du devoir, de vos croyances, et de votre place dans l'univers. C'est-à-dire, la conscience de vos boutons « Go ». Il s'agit ici d'une compréhension profonde de ce qui vaut la peine que l'on meure ou que l'on tue, et de ce qu'on s'autorise ou de ce qu'on se refuse à faire. Mauricio Machuca, un instructeur de Montréal, parle d'aptitude opposée à la capacité. Il est facile d'enseigner à quelqu'un les éléments techniques et physiques nécessaires pour briser une nuque, mais très peu de personnes seront véritablement capables de mettre cet enseignement en pratique, parce qu'elles ne se le permettront pas. Soyez donc conscient de vos limites. La plupart des choses qui se passent durant un conflit découlent en réalité d'une pléthore de règles inconscientes et de contrats tacites. J'ai découvert que ces éléments affectent directement la puissance que l'on peut délivrer, les dommages que l'on peut encaisser et le temps dont on va disposer. Avoir conscience de tout cela représente un immense avantage.

L'entraînement basé sur l'initiative m'a été enseigné par le Deputy U.S. Marshall Jeff Jones. À toute situation donnée, on peut savoir ce qu'il est réellement besoin de faire. Sans hésitation, froidement et sans « téléphoner » ses actes, lorsque le moment d'agir arrive, il faut se lancer. Peu importe que ce ne soit pas ce qu'on avait planifié, ou que les choses soient mal engagées. À chaque instant correspond une action. Agissez. Bien entendu, il faut pour cela être conscient de ce qui doit être fait. Mais cela n'en reste pas moins un puissant outil d'entraînement. Vous pouvez par exemple tenir un couteau d'entraînement contre la gorge d'un élève et lui demander de tenter quelque chose. Observez-le tandis qu'il évalue la situation et ses différentes options, sa manière de placer ses épaules puis de se rétracter quand il change d'avis... Quand au final il optera pour une action, vous l'aurez pressentie bien avant qu'il ne la concrétise et vous pourrez le contrer. Par contre, lorsqu'un élève a réellement appris à agir de manière décisive, on ne voit rien arriver. L'action est explosive, puissante,

non-téléphonée, et l'adversaire n'a pas le temps d'y répondre. Le mouvement choisi importe peu. Une gifle, une avancée, un coup de pied, une clef ou une frappe, tout cela peut fonctionner. Pour citer à nouveau Jeff : « La violence l'emporte sur la technique ». Les actions doivent être résolues, dénuées d'hésitation, et non-téléphonées, quelle que soit la technique employée. Au niveau tactique, c'est une entrée explosive. Au niveau stratégique, cela vise à sidérer l'adversaire. Et enfin, il s'agit surtout de décider, longtemps avant d'être dans la situation, de ce qui vaut la peine de se battre et/ou de mourir, pour agir résolument lorsque la limite est franchie.
Tout cela peut influencer votre existence bien au-delà des simples domaines du combat et de l'autodéfense. Vous voulez changer de vie ? Alors décidez sur-le-champ de ne plus faire les choses à moitié ! Restez au lit ou levez-vous, mais cessez de traîner au lit en vous disant que vous devriez en sortir. Sautez dans l'eau ou ne le faites pas, mais n'y entrez pas timidement. Au combat, si vous êtes vraiment conscient, vous savez ce que vous avez à faire, alors n'hésitez pas. Ce conseil vaut pour la vie de tous les jours : si quelque chose est important, faites-le sans tergiverser !

La permission. Ceci est en quelque sorte ma contribution personnelle aux trois clefs majeures. Il y a quelques années de cela, dans un *symposium* à Montréal, j'ai présenté une méthode d'entraînement à un groupe d'artistes martiaux. À cette occasion, j'ai utilisé l'exercice de la réception. L'un des élèves fut choisi pour tenir le rôle de l'hôte. Il se tenait debout à l'entrée et saluait ses invités au fur et à mesure qu'ils arrivaient. Un autre élève jouait le rôle de l'assassin. On lui avait remis un couteau d'entraînement et il bénéficiait d'une liberté totale quant au moment et à la manière de s'en servir. L'assassin pouvait attendre son tour pour frapper tandis qu'il serrait la main de l'hôte, le faire à l'occasion d'une accolade amicale, ou attendre la fin du défilé d'invités pour l'attaquer par-derrière. L'objectif de cet exercice consiste à entraîner les élèves à passer instantanément du mode amical ou social, au mode combat. À Montréal ce jour-là, j'ai vu d'extraordinaires démonstrations d'arts martiaux, mais rien de probant en matière d'autodéfense. En effet, personne n'a crié pour avertir les autres de la présence d'un couteau menaçant. Personne n'a couru vers la porte pour fuir. Personne n'a saisi l'une des très nombreuses armes disséminées dans ce local destiné à la pratique des arts martiaux pour se défendre. Ce fut pour

moi un indice révélateur. Pendant longtemps, j'ai pensé que cela découlait d'un manque de conscience, que les élèves étaient restés bloqués en mode exercice et qu'ils ignoraient tout ce qui n'était pas directement sous leurs yeux. Il ne m'était pas venu à l'esprit un seul instant qu'ils avaient pu penser que s'emparer de ces armes n'était pas permis.
Irena s'est au départ essayée au jujitsu car son entraînement au karaté ne comportait pas de travail des chutes et des brise-chutes. Elle a depuis totalement adhéré au jujitsu, car elle apprécie la manière dont cet art aborde la violence. C'est une excellente karatéka qui jouit d'une très bonne condition physique. Elle peut se déchaîner sur un sac de frappe mais est incapable d'en faire autant sur une personne. Elle ne se l'autorise pas.
Quant à Sonia, elle m'a bien surpris avec un solide coup de coude en plein dans la mâchoire. Elle a ensuite bondi en arrière en s'écriant : « Je suis désolée ! Ça va ?
— Oui, c'était génial !
— Mais c'était trop fort...
— Non, ça ne l'était pas. C'est exactement ce que tu étais supposée faire. Je suis là pour t'apprendre à frapper sur des gens. Ça ne me surprend pas de prendre des coups.
— Mais je n'ai pas envie de te blesser !
— Alors tu n'es pas dans le bon cours, Sonia. Ici, tu as la permission de me frapper. Tu es même là pour apprendre à faire mal. »

Ce fut un autre indice révélateur. Dana Sheets m'a permis d'assembler les pièces du puzzle, en me présentant un article « Trahie par un ange : que se passe-t-il quand la violence toque à la porte et que c'est la politesse qui répond ? », écrit par Debra Anne Davis et publié dans la *Harvard review #26*. Dans cet article, Madame Davis y décrivait le viol dont elle avait été victime avec une grande clairvoyance et de manière poignante, brutale, et franche. Tout au long de l'article, elle passait en revue les moments où elle ne voulait pas être impolie et où elle ne s'était pas accordé la permission de vraiment résister.
Même quand on possède toutes les capacités du monde, il n'en faut pas moins *s'accorder le droit d'agir*. Si vous devez un jour blesser quelqu'un pour survivre, la première bataille se produira peut-être dans votre tête. Il faut absolument que vous considériez qu'il est légitime d'infliger du mal en pareilles circonstances. Une femme de petit gabarit est en mesure, avec un

peu d'entraînement, de casser une côte ou une clavicule à son agresseur, si elle se l'autorise. Il est stupéfiant de constater l'importance que revêtent le mental, l'imagination et les accords tacites dans le combat. Les *knock-out* du cinéma hollywoodien, où après avoir reçu un gros coup sur la tête on se réveille en se sentant plutôt bien, n'existent pas dans la nature : si un animal perd conscience après avoir été heurté au crâne, c'est qu'il a subi de sérieux dommages. Il en va de même pour les humains, et qu'ils soient en bonne santé ou sous influence de drogue n'y change rien. Il m'est arrivé de prendre un coup bien placé et même si je n'ai pas perdu connaissance, j'ai eu mal au crâne et j'ai vomi pendant plusieurs jours. Mais parfois, une gifle un peu appuyée donnée à une personne ayant peur de se battre peut l'envoyer au sol et lui donner l'impression d'avoir été mise *knock-out*.

Tout comme la conscience et l'initiative, la permission œuvre sur différents niveaux. Une fois que vous êtes conscient du fait que certaines règles sont artificielles, vous pouvez choisir de les transgresser. On constate cela dans des situations de lutte ou de clefs articulaires. Les gens ont en effet l'instinct de focaliser leur effort à l'endroit où ils perçoivent le contact : si vous êtes agenouillé sur le bras de l'agresseur, il tentera d'utiliser la force de son bras pour soulever le poids de votre genou. Or dans cette position, votre autre jambe, le pied et le sol forment un grand triangle offrant beaucoup d'espace. L'agresseur pourrait facilement s'échapper, simplement en pivotant son bras vers la base de cet espace triangulaire.

Certaines clefs bloquent un bras en deux endroits précis, mais le membre verrouillé peut tout de même s'échapper en effectuant n'importe quel mouvement ne luttant pas contre les points de pression. Hélas, les personnes non-entraînées luttent contre la force et ne pensent pas à exploiter le vide. De même, les personnes entraînées ont tendance à ne pas extrapoler les capacités acquises (comme les clefs de poignet) pour les appliquer autrement (par exemple une clef à la colonne vertébrale). Plus encore, certains artistes martiaux sont conditionnés à envisager les choses d'une manière figée et leurs actions sont alors bridées par leur imaginaire. Il y a par exemple une clef qui est parfois enseignée comme étant impossible à rompre. Et pourtant, j'ai réussi à facilement m'en libérer, probablement parce qu'on ne m'avait pas encore dit que c'était quasiment infaisable !

En abordant la notion d'espace, nous avons vu qu'elle concernait aussi le temps. Un bon combattant vous affirmera qu'il peut influer sur le *tempo* d'un combat. C'est dangereux dans la vraie vie, mais j'ai eu l'occasion de le

mettre en pratique : j'ai ralenti et j'ai découvert que mon adversaire se calait inconsciemment sur mon *tempo*. Et inversement, je me suis un jour calé, sans m'en rendre compte, sur le rythme effréné d'un adversaire shooté à la PCP ! Le *timing* est l'un des éléments essentiels aux *sparrings* et aux duels. Il est bien plus simple dans les véritables combats, mais pas moins important. Dans mon style, on s'attache à prendre l'initiative et à la conserver pour avoir l'avantage sur l'adversaire. Les Japonais ont une phrase pour désigner cette tactique de l'assaut continu : « Empêcher la mort de passer ». Loren Christensen a formulé cela d'une jolie façon : « Le rythme du temps bat de nombreuses fois au cours d'un affrontement. Je veux que chacun de ces battements soit rythmé par mes actes ». Des attaques continues qui submergent l'agresseur sont une très bonne façon d'en venir à bout. Exploitez chaque seconde et n'en laissez aucune à l'adversaire ! Voici un autre accord tacite : au cours d'un entraînement, chacun possède son propre temps. Il ne peut vous être retiré que si vous décidez de l'abandonner. En combat réel par contre, il ne faut pas attendre qu'on vous accorde poliment votre tour ! Si vous êtes enseignant, testez ceci avec un élève (en sécurité) : faites-lui subir une pluie de coups au visage et observez-le se protéger en attendant, inconsciemment, son tour pour répliquer. Lorsque ce genre de choses vous arrive dans une embuscade, la seule chose qui vous empêche de riposter sans attendre, c'est votre mental. Ceci est tellement vrai que les prédateurs – tout comme les équipes d'intervention – comptent souvent sur ce phénomène pour parvenir à leurs fins.

Les trois clefs majeures fonctionnent aussi en combinaison.

L'initiative et la conscience cumulées favorisent la dynamique du prédateur, mais elles permettent aussi à la victime de mener une contre-attaque explosive qui pourra la sauver d'une situation désespérée. Associées, elles permettent d'exprimer son potentiel de manière bien plus violente, en repoussant même les limites du possible.
La combinaison de la permission et de la conscience va encore plus loin. Il y a chez l'humain des conventions sociales et des logiques subconscientes qui entravent les comportements violents. Bien identifier et comprendre ces règles artificielles permet de s'autoriser à passer outre et de développer une faculté presque surhumaine : vous n'allez pas soudainement faire ce dont

les autres sont incapables, vous allez faire ce qu'ils pensent être incapables de faire. Des artistes martiaux, parmi les plus expérimentés, affirment que les clefs appliquées aux petites articulations ne fonctionnent pas en combat réel. Pourtant je l'ai fait, avec une seule main, sur un adversaire bien plus costaud que moi. On vous dira aussi que si vous affrontez un agresseur armé d'un couteau, vous allez forcément vous faire taillader. Pourtant, j'ai livré cinq combats de la sorte et n'ai jamais subi la moindre coupure. Il existe d'autre part un consensus selon lequel il est impossible pour un policier de contrôler et de menotter un individu en état d'agitation extrême sans le soutien de plusieurs collègues, ou au moyen d'armes appropriées. Eh bien c'est quelque chose qu'il m'a été donné de faire seul à quelques reprises. J'ai même un jour réussi à désamorcer le conflit par la parole dans ces circonstances. Je savais que le contexte (delirium incontrôlable, frénésie meurtrière, et incapacité à entendre ou à raisonner) me dictait un certain type de réponse, mais je me suis autorisé à réagir autrement et j'ai transformé le combat en discussion. Ce n'est bien entendu pas applicable à toutes les situations similaires.

Quand *la permission et l'initiative se combinent,* elles engendrent une force incommensurable et difficile à décrire. Vous devenez capable d'agir comme il se doit, sans vous demander si c'est possible ou pas, sachant que la plupart de vos freins sont en réalité imaginaires. Il est curieux qu'une femme d'une cinquantaine de kilos soit persuadée d'être incapable de faire du mal à un homme de quatre-vingt-dix kilos, alors qu'un chaton le fera sans aucune hésitation, surtout si on lui balance de l'eau sur la tête. Une femme, même menue, peut frapper suffisamment fort pour casser une côte et cela n'a pas tant à voir avec le savoir-faire qu'avec le fait de s'autoriser à blesser. C'est précisément ce qui m'a permis d'affronter des types totalement défoncés à la PCP. En fin de compte, la principale différence entre eux et moi, c'est qu'ils sont totalement libérés des postulats humains habituels, concernant ce qui est vrai ou faux, réalisable ou impossible. Ils perdent leur sens des réalités sous l'influence de substances chimiques ; parfois, j'arrive à me mettre dans le même état d'esprit qu'eux et on joue à égalité sur ce plan.

Je parle très rarement des zones d'ombre de la violence et des choses incroyablement étranges qui peuvent s'y produire. L'histoire que je vais vous relater maintenant s'est produite le jour où j'ai vu un agresseur qui s'apprêtait à frapper l'un de mes collègues. À ce moment-là, tout s'est mis à

bouger au ralenti. J'ai fait deux grands pas, j'ai poussé mon collègue sur le côté et j'ai arrêté le poing du type à mi-course. Si on se fie au bon sens conventionnel, ce devrait être impossible, parce que l'action est toujours plus rapide que la réaction. Et cependant, je n'ai commencé à bouger qu'après que le type eut commencé à envoyer son coup. Faire deux grands pas pour repousser mon collègue durant le bref laps de temps que nécessitait ce crochet du gauche, c'était normalement infaisable. Et pourtant, je l'ai fait. Je n'ai jamais compris comment j'y étais parvenu, mais avec le recul, je pense que c'était le fruit de la combinaison de la permission et de l'initiative. Depuis, je me suis interrogé sur les raisons qui font que je n'y arrive pas systématiquement. Je me suis demandé si cela pouvait s'apprendre, se transmettre. Je peux vous donner la permission d'agir et vous montrer de quelle manière une clef ou une immobilisation découlent d'un accord tacite. Mais suis-je aussi efficace quand je vous affirme que vous n'avez pas à être une victime ? Que vous pouvez changer le monde ? Que vous pouvez faire l'impossible tous les jours ?

Permission

Ce que j'apporte à mes élèves...

Parfois je demande : « Mais pourquoi n'as-tu pas attrapé une arme, frappé de manière préventive, couru, ou appelé au secours... ? » et l'élève me répond : « Je ne savais pas que j'en avais le droit ».

Pendant très longtemps, j'ai pensé que les élèves n'avaient pas considéré ces différentes options, ou qu'ils ne savaient pas comment s'y prendre. Il ne m'avait jamais traversé l'esprit qu'ils croyaient que c'était interdit parce que je ne leur avais pas explicitement donné la permission de le faire. Voici certaines choses qu'on ne devrait pas avoir besoin de dire, mais qu'il faut dire quand même, car il y a une vraie force dans ces mots :

• Vous avez le droit de vous défendre.
• Vous avez le droit d'être brutal.
• Vous avez le droit de survivre, peu importe ce que cela implique.
• Vous avez le droit d'agir quand un type effrayant dirige sa main vers sa ceinture. Vous n'avez pas à attendre qu'il sorte une arme, qu'il la pointe sur vous, ou qu'il vous

tire dessus.

• Vous avez le droit de me battre, même si je porte une ceinture noire.

• Vous avez le droit de devenir meilleur que le meilleur instructeur que vous ayez eu.

• Vous avez la permission d'inventer quelque chose de mieux que ce que je vous ai enseigné, le droit de l'employer dans mes cours, la permission de l'utiliser pour me battre et de l'enseigner à vos élèves.

• Vous avez aussi carte blanche pour grandir et vivre, pour survivre, vous battre, courir et crier, parler, jouer, apprendre et expérimenter. Vous avez la permission de gagner et de définir par vous-même ce que cela signifie. Soyez inventif !

— Rory

Une tache de sang sur un trottoir.

© Avec l'aimable autorisation de Critical Care BioRecovery, LLC

CHAPITRE VII

En conclusion

SECTION 7-1 Après

La majeure partie de ce livre a été consacrée à la psychologie de la violence (l'agresseur, la victime, le contexte propice à la violence) et à la psychologie prévalant avant et pendant une agression. Il existe une autre facette psychologique : celle qui concerne les effets collatéraux de la violence. D'après Freud, le sexe et la violence sont les moteurs les plus puissants de la psyché humaine. Il avait à la fois tort et raison. Tort, parce que si vous passez deux jours sans sexe et sans eau, c'est sur l'eau que vous vous jetterez en premier. Raison, parce que le sexe et la violence sont les deux domaines où la notion du bien, telle qu'on nous l'a enseignée, s'oppose le plus fortement à notre ressenti. Notre personnalité se définit en grande partie par la façon dont nous gérons ces conflits. La manière dont beaucoup de gens considèrent la violence et leur réaction face à elle se fonde sur une composante abstraite – des rêveries aux films, en passant par les jeux vidéo et les jeux de rôle, et même jusqu'à l'étude des arts martiaux. Ils imaginent que dans telle situation, ils feraient telle ou telle chose. Cette image fantasmée d'eux-mêmes se construit au fil des ans jusqu'à devenir partie intégrante de leur personnalité, mais elle résiste très rarement face à la véritable violence dont les effets peuvent être dévastateurs.

Le danger est différent de la violence. La peur de se blesser lorsque l'on fait de l'escalade, du parachutisme, ou du kayak, n'a rien à voir avec la peur d'un combat imminent. La plupart des gens trouvent plus facile de s'engager dans une activité présentant un danger physique (réel ou pressenti), que dans une activité présentant un danger social (réel ou pressenti). Prenons l'exemple du saut à l'élastique. Combien faut-il de temps et d'encouragements pour amener des personnes à sauter pour la première fois ? Quelques-unes seront capables de se jeter dans le vide sans hésiter. La plupart auront besoin de temps pour rassembler leur courage avant de sauter. Enfin, celles qui ne pourront pas s'y résoudre seront peu nombreuses. Comparez cela avec le temps qu'il faut à une personne, lors d'une soirée karaoké, pour oser chanter devant tout le monde. En dehors des personnes habituées à l'exercice, il faut généralement aux autres beaucoup de temps, d'encouragements, mais souvent aussi d'alcool, de mises au défi, voire de moqueries, pour accepter de monter sur scène.

Pourtant, où est le danger ? Qu'est-ce qui est véritablement en jeu ? Juste la manière dont une poignée d'étrangers alcoolisés va les percevoir. De même, il sera plus aisé pour la plupart des gens de descendre en rappel pour la première fois de leur vie que de proposer à un(e) bel(le) étranger(ère) d'aller boire un verre (en étant sobre, évidemment). Les dangers du rappel, du rafting, de l'escalade ou du ski sont d'ordre corporel. Même s'ils peuvent mettre votre vie en péril, ils contribuent à affirmer votre identité. Chanter ou parler en public ne comporte aucun risque physique, mais la peur n'en demeure pas moins réelle car le danger est d'ordre émotionnel ; il concerne une atteinte potentielle à l'image que vous avez de vous-même.

Quand on est victime de violence, la réalité du monde s'oppose à ce que nous pensons qu'il devrait être. C'est aussi bien le corps que l'image de soi qui peuvent être endommagés. Parfois dramatiquement. Pour beaucoup de gens, l'événement qui a irrémédiablement meurtri leur identité est aussi celui qui leur a coûté la vie : le tragique accident qui a tué une personne a aussi atteint son sentiment d'invulnérabilité. Une maladie incurable affecte aussi bien le corps que l'idée naïve selon laquelle « ça n'arrive qu'aux autres ». Survivre à la violence laisse des cicatrices, aussi bien sur le plan physique que psychologique. Cela balaie certaines croyances (à propos de la vie, des autres et de soi-même) au point qu'on n'est plus le même. On a survécu, mais notre identité, cette histoire qu'on a passé toute une vie à construire, a volé en éclats. Même si ce n'était qu'une construction imaginaire, la blessure fait mal. Une partie du combat pour le statut social a un fondement biologique. Si l'humain est un animal social, c'est en effet pour des raisons de survie. Il y a un demi-million d'années en arrière, un conflit se produisant au sein d'une tribu était une menace potentielle pour l'ensemble du groupe et était, de ce fait, désapprouvé. La lutte pour établir son rang dans la hiérarchie s'exprimait donc de manière subtile. Un défi direct exposait le challenger à des blessures mais surtout, à être banni du clan, ce qui signifiait une mort certaine. L'interdépendance décourageait ce genre de prise de risques.

Selon moi, si la violence peut avoir des effets désastreux sur le psychisme, c'est aussi en partie parce qu'elle est devenue plus rare. L'absence de contact réel avec la violence permet ainsi aux fantasmes de proliférer dans l'esprit de nos contemporains. Les médias ont beau marteler que nous vivons une époque dangereuse, que la vie était jadis plus simple et plus paisible, que les guerres d'avant étaient relativement civilisées et que les

tueurs en série n’existaient pas, c’est un mensonge.

SECTION 7-2 Les événements déterminants

À quoi ressemble la période qui suit une agression à laquelle on a survécu ? Eh bien c'est un peu comme lorsqu'on a perdu une dent et qu'on ne peut s'empêcher de passer la langue sur le trou. Que le combat se soit bien passé ou pas, on ne cesse d'y penser. Des mois plus tard, on peut encore se dire qu'il y aurait eu moyen de faire mieux, ou qu'on aurait pu éviter l'affrontement. Parfois, on se sent coupable de n'y avoir pas pensé sur le moment. Après avoir subi une agression, de nombreux pratiquants d'arts martiaux changent de style, en quête de la formule magique qui fonctionnera mieux la prochaine fois. Ils pourront s'enthousiasmer pour cette nouvelle méthode tant qu'elle n'aura pas été éprouvée en situation de réelle violence. Certains abandonneront leur pratique martiale parce qu'elle ne leur a pas permis de surmonter leurs peurs et de gagner le combat. Et pour finir, quelques-uns seront déterminés à adapter leur style au vu de ce qu'ils ont vécu pendant l'agression, pour ne plus être pris au dépourvu. C'est hélas une décision trop rare. J'ai en effet vu des professeurs d'arts martiaux talentueux affirmer que les attaques se produisent d'une certaine façon, alors qu'ils avaient eux-mêmes survécu à des agressions ne ressemblant en rien aux modèles qu'ils enseignent. Un tel niveau de déni est surprenant, et pourtant cela existe et les élèves sont lourdement induits en erreur.

Il est tout à fait normal de ressasser les événements après avoir vécu une situation extrême, comme un viol ou la mort d'une personne par exemple. Que l'on considère avoir bien réagi ou mal, c'est pareil : on se remémore la scène sans arrêt ; et c'est encore pire quand on est resté impuissant. Ne vous en inquiétez pas outre mesure. L'être humain n'est pas une machine qu'on répare après qu'elle est tombée en panne. Il garde des blessures. Je vais peut-être vous paraître insensible, mais ça le fait grandir. Et même si d'aucuns vont pousser de travers, la plupart en ressortiront plus forts. Je n'ai pas sur le syndrome de stress post-traumatique le même avis que certains spécialistes ; j'en parle avec le cœur, sur la base de ma propre expérience. Si cela vous aide, tant mieux. Sinon, adressez-vous à un thérapeute pour trouver une solution qui vous convient mieux. Selon moi, on ne peut revenir ni sur les événements tels qu'ils se sont produits, ni sur la

réaction que l'on a eue. Les effets rémanents (bons ou mauvais) issus d'un tel traumatisme dépendent en réalité de la manière dont on se raconte les faits : s'il est impossible de s'inventer une histoire qui finit autrement, on a le choix entre – par exemple – se dire qu'on aurait dû mourir et qu'on est une ordure, ou qu'on a eu la chance de survivre et que c'est l'essentiel, puis se demander ce qu'on pourrait faire de mieux si ça se reproduisait. J'ai entendu tant de gens me raconter ce qu'ils ont vécu en déformant les faits que je les cite abondamment pour illustrer mon propos. Il y a cependant toujours une part de vérité dans ces histoires déformées. Dans la plupart des cas, les faits décrits sont bien réels, mais la signification des événements et la manière dont ils s'articulent sont presque toujours altérées pour préserver une cohérence avec l'histoire personnelle de celui ou celle qui les a subis. Mais en réalité, le monde se fiche de savoir si cela a du sens ou non. Les violences que les médias nous présentent comme "gratuites", même si elles paraissent incompréhensibles à la victime avaient bel et bien du sens pour celui qui les a perpétrées !

Le monde est grand, et le chaos y règne ; il est ce qui nourrit la violence. Les êtres humains ressentent le besoin de se l'expliquer, d'y trouver une raison. Si elle n'est pas évidente, alors ils en inventent une. Les histoires que l'on se raconte à soi-même sont des métaphores que l'on crée pour que notre vie ait du sens. C'est un peu comme une carte mentale du monde qui nous entoure, quelque chose qui nous permet d'en appréhender le fonctionnement. Il s'agit cependant toujours d'une représentation, la plupart du temps assez éloignée de la réalité. Les gens peuvent considérer que leur histoire mérite de tuer ou de mourir : ils seraient moins nombreux à penser ainsi si la réalité n'était pas travestie par leurs constructions imaginaires. Cela s'explique par le fait que les dommages causés à leur histoire – et donc à leur identité – les accablent davantage que des blessures physiques. D'autre part, on écrit rarement son histoire tout seul... Il m'est arrivé de discuter pendant quatre heures avec un détenu. C'était un violeur particulièrement agressif, toxicomane et vétéran de la guerre du Vietnam. Nous avons parlé de la violence, de la façon dont elle transforme les personnes qui la vivent, et de l'incapacité qu'ont les gens qui n'en ont pas fait l'expérience, de comprendre ceux qui l'ont vécue. Au retour de la guerre, on l'avait orienté vers un service d'aide psychologique où il a rencontré un jeune psychologue fraîchement sorti de l'école. Ce dernier voulait faire admettre au soldat qu'il avait fait des choses monstrueuses, et

qu'il était donc un monstre. Pensez-y : il était supposé se considérer comme un monstre alors qu'il n'avait fait qu'appliquer ce pour quoi on l'avait formé et rémunéré ! Il n'avait fait qu'exécuter des ordres ! Le pire, c'est que le psychologue était sûr que ça l'aiderait. Je suppose que le type qui a élaboré la théorie sur laquelle il s'appuyait n'avait pas la moindre idée de ce que ce soldat avait vécu et de la façon dont ça avait pu le marquer. J'ai longtemps réfléchi à cette histoire. Il me semble incontestable que la violence a de profonds effets sur notre personnalité et la manière dont on se comporte au quotidien. Mais ce prisonnier était un criminel violent alors que moi, j'étais un père de famille bien rangé. Je me suis demandé si cette différence pouvait découler du fait qu'il ait un jour croisé un psychologue payé par l'État pour lui mettre dans le crâne qu'il était un monstre, tandis que moi, j'ai été entouré et soutenu par une famille et des amis aimants. Qui serais-je aujourd'hui si des personnes censées m'aider m'avaient persuadé que j'étais un monstre ? (Entre parenthèses, j'ai été traité de pire que cela, mais par des gens qui ne comptaient pas à mes yeux !) Et où en serait ce détenu si le psychologue avait eu la sagesse de tout simplement l'écouter et de l'aider à chercher en lui la solution adéquate pour trouver la paix ? Quand des événements graves surgissent, on s'attend à ce qu'ils aient des effets importants. La mort, la vie, les actes héroïques ou les lâchetés, tant de choses peuvent faire hurler ou pleurer un adulte. On a forcément envie que ces choses aient un sens, mais elles n'en ont pas. Pas avant qu'on leur en ait attribué un. Les événements prennent du sens quand on les intègre comme faisant partie de nous. Cela nécessite du temps et la transition a parfois l'allure d'une dépression, ou d'une obsession, dès lors qu'on le permet. Alors ne vous laissez pas envahir par des pensées négatives. Vivez, occupez-vous l'esprit ailleurs, ne refoulez pas votre expérience, mais ne l'autorisez pas à prendre trop de place et vous en sortirez plus fort. Quel est votre pire souvenir ? Quel impact a-t-il eu sur ce que vous êtes devenu ? Vos plus grandes forces ne sont-elles pas nées des périodes les plus difficiles de votre vie ? Votre capacité à faire preuve de compassion n'est-elle pas née de vos propres chagrins ? Votre courage n'est-il pas le fruit de vos douleurs ?

Plus spécifiquement. L'une des choses les plus surprenantes à propos des violences sérieuses qu'on a subies, c'est qu'elles subsistent à jamais. Quelle que soit la manière dont ça s'est produit, le souvenir ne vous quittera

jamais. Il aura même tendance à vous dévorer de l'intérieur. On donne parfois à cette culpabilité du survivant le nom de "troubles du stress post-traumatique". Ces troubles peuvent être bien plus handicapants que l'incident qui les a provoqués. Les statistiques de suicide parmi les survivants d'agressions violentes, mais aussi parmi les sauveteurs, donne vraiment à réfléchir. Nombreux sont ceux qui, par exemple, seront incapables de retourner sur les lieux de l'incident. Ce stress a d'importantes répercussions sur les interactions sociales. Si vous avez subi une agression violente, les gens vous regardent de manière étrange. Ils ne peuvent s'empêcher d'être curieux et inquiets. Ils ont envie de vous demander : « Comment ça s'est passé ? », et « Tu vas bien ? », mais ils ont peur d'être impolis, alors ils se taisent. Toutefois, aussi bien leurs regards que leurs silences sont éloquents, et vous pourriez être tenté de les interpréter comme des accusations ou de la peur. C'est ainsi qu'on finit par faire fuir ses amis. N'hésitez donc pas à recourir aux services d'un thérapeute. Cela aide vraiment. Parlez avec des personnes qui ont vécu des événements similaires. Aider les autres peut aussi participer à améliorer votre ressenti. La communauté des forces de l'ordre possède une grande expérience des situations qui tournent mal et elle est en mesure d'identifier ces troubles post-traumatiques. Il est donc plus facile à un agent de police de trouver des personnes ayant vécu des événements similaires. Contactez les autres survivants, dès le lendemain. Parlez et écoutez. Ça ne remplace pas un suivi psychothérapeutique, mais ça aide. Osez parler avec les gens qui comptent pour vous, votre famille, vos amis. Dites-leur ce qui vous est arrivé et ce que vous avez ressenti afin qu'ils ne se laissent pas déborder par leur imagination, et que ne s'érige pas entre vous un mur d'incompréhension. Sur le plan émotionnel, refuser d'en parler est comparable au fait de subir une agression sans rien faire. Dites-vous bien que tout ce que vous ressentez est parfaitement normal. Quiconque soutiendrait le contraire ferait preuve de bêtise. Ce type de situation est tellement rare qu'il ne peut y avoir de réaction standard ; certaines sont justes plus fréquentes que d'autres, voilà tout.

SECTION 7-3 Pour les superviseurs

Si vous supervisez un groupe de victimes ou une équipe de sauvetage, le fait de consulter vous aussi un psychologue vous sera bénéfique. Le modèle le plus courant pour traiter les effets post-traumatiques engendrés par la violence consiste en un *debriefing* post-incident. Pour cela, rassemblez toutes les personnes concernées et encouragez-les à parler. Même si la parole est timide au début, même si les gens ne sont pas très à l'aise, cela présente l'avantage de casser cette énorme barrière qu'est le silence. C'est bien évidemment plus facile quand le médiateur est expérimenté. Dans certains cas, il est possible qu'il y ait des implications judiciaires et que les propos de la victime doivent rester confidentiels, mais la plupart du temps ce n'est pas le cas. Assurez-vous toutefois que chacun comprenne que tout ce qui se dit durant la séance pourrait être exploité par une cour de justice, notamment lorsque la victime a provoqué le décès de l'agresseur en se défendant.

Le meilleur médiateur qu'il m'ait été donné de côtoyer, Bill Gatzke, terminait ses *debriefings* en se saisissant de son bloc-notes. Après avoir précisé aux victimes dont il avait la charge qu'aucune d'elles ne serait au meilleur de sa forme pendant quelques heures, il leur demandait si elles avaient quelque chose d'urgent à faire dont il pourrait s'occuper à leur place, comme emmener un enfant chez le dentiste, prévenir l'employeur de son absence, ou un rendez-vous à annuler. Il s'occupait alors de ces différentes obligations pour les victimes et a toujours été grandement apprécié pour cela. À ce moment-là, la quasi-totalité des victimes ont un urgent besoin de contacter leurs familles. Faites en sorte de rendre cela possible.

SECTION 7-4 Le cumul des événements

J'ai écrit ce qui suit au début de l'année 2003, comme une tentative de libérer mon esprit de certaines choses, en les couchant sur le papier afin que mon expérience puisse être utile à d'autres personnes. Les éléments relatés ici ne représentent qu'environ la moitié de ce que j'ai vécu cette année-là. Je n'ai pas pu me résoudre à évoquer certains événements particulièrement pénibles, comme le suicide de l'un de mes amis par exemple.

Les casseroles que l'on traîne

L'expérience laisse des traces. Voulez-vous vraiment savoir ce qui trotte dans ma tête ? Voici quelques images, livrées telles quelles, sans thème ni ordre particulier.

« Tout cela va probablement au-delà des notions désuètes de bien ou de mal » m'a-t-on dit un jour. Cette personne n'avait jamais vu un appartement dont tous les murs étaient recouverts du sang d'un bébé de deux ans. Certaines choses sont difficilement imaginables.

Je me suis battu contre un type qui faisait dix centimètres et au moins vingt kilos de plus que moi. C'est lui qui avait envoyé le premier coup, à une distance très rapprochée... et je m'ennuyais. Pendant que je me battais, je pensais à toute la paperasserie que j'aurais à faire après ça.

Je ne réagis plus à l'adrénaline comme par le passé. Dans une grotte, réglant un nœud sur le harnais de l'un de mes camarades, je me tenais sur une étroite saillie, dos à un gouffre d'une profondeur inconnue. Lorsque mes doigts ont dérapé sur le nœud, j'ai perdu l'équilibre et j'ai commencé à tomber en arrière. Mes deux partenaires ont émis un cri strident. J'ai tendu le bras, saisi le vêtement de l'un d'eux et me suis rétabli sur le mince rebord où nous nous tenions. Pas d'adrénaline – lorsque j'ai repris mon travail sur le nœud, mes mains ne tremblaient même pas. À quoi ça sert d'escalader, de faire de la spéléo ou du kayak si cela ne produit pas d'adrénaline ? Je ferais tout aussi bien d'être au travail.

Les compétiteurs UFC, les commandos de marine, les boxeurs thaïs, les shootés à la PCP, les malades armés de massues bricolées dans leur cellule, les "bikers", les tueurs – ils ont

tous le même effet sur moi : ils ne déclenchent ni urgence, ni montée d'adrénaline. Je leur demande de ne pas m'amener à leur faire de mal. La plupart entendent raison. D'autres non, et ils en prennent pour leur grade. Mais je préférerais combattre n'importe lequel des types de cette liste plutôt que d'avoir à affronter à nouveau cette femme défoncée à la methamphétamine, pesant 130 kilos, entièrement nue, et dégageant une odeur épouvantable. Vous savez, cette odeur de fromage rance combinée à celle du poisson pourri, que peuvent développer les personnes obèses à l'hygiène particulièrement douteuse. Pas d'adrénaline non plus à cette occasion, mais j'ai failli vomir.

Un voyou a tenté de me faire le grand jeu devant ses potes. « Je suis champion de boxe, mon pote, qu'est-ce que tu vas faire, hein ? » J'étais fatigué et las. Je lui ai répondu exactement ce que j'allais faire : « Je vais te claquer la gueule par terre contre le béton et te faire pleurer comme une petite fille. Alors, tu t'assieds ou tu veux que je vienne t'aider ? ». Il s'est assis.

Je me suis installé au bureau pour rédiger un rapport, la main légèrement tremblante. C'était la première fois depuis des années. Ça n'avait pas été un tueur sanguinaire, mais une saloperie de toxico rachitique tuberculeuse dopée au crack et rongée par une hépatite C, et elle avait essayé de me mordre. C'est à ça que réagissaient mes mains. Sa tentative pour me crever les yeux n'avait rien d'exceptionnel par contre.

Ouvrir le feu. Les balles en caoutchouc sont supposées faire très mal et repousser l'agresseur. Mais le malade barricadé s'était fabriqué une armure, et il a fallu que je vise les rares endroits laissés sans protection. J'ai d'abord visé la cuisse, mais la possibilité que la balle puisse dévier vers ses parties génitales, et l'idée que je puisse ensuite être accusé de les avoirs sciemment visées, m'a commandé de changer de cible. J'ai donc tiré sur le bas de sa jambe opposée. L'ensemble de la séquence, ouverture de la porte, viser, changer d'avis et de cible, viser à nouveau et tirer, a pris moins d'une seconde. Par-dessus le viseur, j'ai vu la peau du type exploser en un petit volcan de sang et de viande. L'image, l'espace d'un instant, a envahi tout mon champ visuel. J'ai réarmé mon fusil. Pendant des jours et des jours, la pensée de cette scène a tourné en boucle dans mon esprit, « Génial, t'as vraiment tiré sur quelqu'un ». Peu après, un ami depuis plus de quinze ans m'a dit : « Je sais comment tu t'entraînes, mais jusqu'à ce que je te voie tirer sur quelqu'un, je n'avais jamais eu peur à tes côtés. Maintenant si. » Encore un ami qui s'éloigne.

Ce qui fait encore plus mal, ce sont les amis qui n'ont plus le droit de me fréquenter ni de me parler. Un jour, la femme de l'un d'eux a répondu au téléphone à sa place : « Il n'ira plus

faire de l'escalade avec toi. Il est devenu adulte et responsable, et il n'est plus intéressé par tes enfantillages ». Puis elle m'a raccroché au nez.

À six heures du matin, un ami a priori bien dans sa tête, un vrai professionnel, m'appelle. J'arrive chez lui à huit heures et le trouve complètement saoul, fixant des yeux l'alliance de sa femme posée sur la table de la cuisine. Ça m'a fichu un coup. Il fait le même travail que moi, aussi bien que moi, et je suis assis face à lui, ébranlé de voir qu'il avait franchi son point de rupture et me demandant où était le mien et où en était mon couple.

Ma vie de famille est merveilleuse, mais terrifiante aussi. Ma femme a connu des étourdissements assez handicapants. Toutes les analyses, IRM compris, n'ont rien révélé et toutes les causes possibles ont été éliminées, sauf le stress. Et je suis la seule source de stress dans sa vie. Mes deux enfants sont autistes. Ils sont intelligents et éveillés, mais nous ne saurons pas avant de nombreuses années s'ils seront plus tard capables de se débrouiller seuls dans ce monde. Suis-je responsable de tout cela ?

Je bois trop, mon estomac proteste sans cesse, mais je m'en fous. Après tous ces combats et toutes ces années d'entraînement, j'ai finalement subi ma première opération – ligament acromio-claviculaire. Maintenant mon épaule me fait un mal de chien, même au repos. Le simple fait d'utiliser une souris et un clavier me met à la torture. Quelle merde.

Je dors rarement plus de quatre heures d'affilée et me réveille souvent en sursaut, sans aucune raison. Il faut dire qu'entre les interventions policières, l'enseignement du jujitsu et les missions de recherche et sauvetage, quatre heures c'est souvent le maximum que je m'accorde. Il m'est arrivé d'être tellement fatigué que les muscles de mon visage se sont mis à tressauter. J'avais aussi des fourmillements sous la peau, mais personne n'a jamais rien remarqué.

C'était une belle journée pour se sentir vivant. Des nuages orageux tournoyaient au-dessus des falaises surplombant la gorge. J'étais vivant, mais pas le pauvre type emballé dans la housse mortuaire. C'était le premier corps que je récupérais depuis que je m'étais porté volontaire pour les missions de recherche et de sauvetage. C'était un bon cadavre pour une première : encore frais, pas trop gros, rigide et les bras le long du corps, donc aisément manipulable. L'intérieur de son crâne était sombre et vide. Le médecin légiste m'avait prévenu de faire attention à ne pas marcher sur la cervelle. « Le truc le plus glissant au monde » avait-il dit. Le macchabée s'était payé un plongeon d'une trentaine de mètres pour finir le visage contre un bloc de basalte. Poussé ? Seul ? Simple accident ? Je ne le saurai

jamais. J'ai descendu le corps en rappel jusqu'à la route. Je me souviens encore de cette odeur de viande fraîche et de savon. Quand j'ai rejoint ma femme chez nos amis, l'humeur était maussade : ils avaient prévu qu'on fasse des jeux de société, or mon appel d'urgence avait écourté la soirée. Pendant la première demi-heure, ils ne m'ont pas adressé la parole. C'est alors que mon épouse, dont je bénis le grand cœur, a suggéré qu'on se remonte le moral en essayant un nouveau jeu appelé Zombie. J'ai donc manipulé des cadavres deux fois dans la même journée. Plus tard, en rentrant à la maison, je me suis rendu compte que j'avais encore des morceaux de chair humaine collés sur la manche de ma chemise.

Pas que la mort, la vie aussi. Lorsque vous tenez dans vos bras un nouveau-né déjà accro au crack et à l'héroïne et que vous savez que c'est le septième gosse de la mère... le miracle de la vie perd un peu de son vernis. Les arts martiaux, le judo d'abord puis le jujitsu, ont toujours été une ancre sur laquelle je pouvais compter dans les moments difficiles. Lorsque tout autour de moi devenait chaos, lorsque je ne savais plus vers quoi me tourner, je pouvais toujours aller transpirer, saigner et apprendre. Maintenant je ne sais plus où aller. Il m'est de plus en plus difficile de trouver des choses qui fonctionnent et qui soient nouvelles. Bien sûr je donne des cours, mais je cherche aussi un professeur pour moi. Or, j'ai l'impression d'être un extraterrestre : les enseignants que je rencontre sont comme des types qui n'auraient jamais vu ma maison mais qui voudraient me vendre une peinture de façade. Y a-t-il quelque part un instructeur capable de me montrer la prochaine étape ? Y a-t-il seulement une prochaine étape ? Y a-t-il quelqu'un qui aurait parcouru, un peu plus loin, le même chemin que moi ? Je suis joueur et j'aime jouer avec les gens qui vont loin. Mais le jiu-jitsu brésilien, le jeet kune do, les arts martiaux mixtes, et les arts martiaux philippins, ne sont pas ce que je fais, et ne sont pas ce dont j'ai besoin. Ce ne sont que des jeux amusants et déstressant. Pour mon boulot, pour ce que je recherche, je ne peux m'empêcher de penser que j'ai atteint un sommet et j'ignore vers quoi me tourner maintenant.

Vous connaissez les « mangeurs de Lotus » ? Ceux qui pensent que ce qu'ils apprennent dans leur dojo est l'exacte réplique de la vraie vie ? Ceux qui sont capables d'affirmer : « Ce n'est pas juste de dire que votre expérience est plus valide que mon entraînement », ou qui critiquent la « façon détestable qu'ont les gens d'expérience de balancer cette dernière à la face de ceux qui n'en ont pas ». Je me demande parfois comment j'argumenterais si j'étais à leur place. J'aime ce que je suis, ce que l'expérience a fait de moi, mais j'aimerais bien dormir une nuit complète. Il y a des choses dans ma tête qui me mettent mal à l'aise. J'aimerais pouvoir me rappeler des victoires en oubliant les cris et les odeurs.

Je suis conscient de ne pas être en train de changer le monde. Je ne pense même pas, au plus profond de mon cœur, que je protège qui que ce soit. Je pense plutôt que je fais partie d'un groupe d'hommes et de femmes qui gèrent une petite facette de ce monde pour éviter à d'autres d'y être confrontés. Mon existence permet aux gens riches, gras et bien éduqués de continuer à penser que le mal et la violence sont d'un autre âge. J'évite que des torrents de violence se déversent sur des citoyens totalement inconscients de la nature de mon travail ; et je leur souris pour qu'ils pensent que tout va bien.

La plupart de ces faits se sont produits en 2002. À l'époque, j'espérais une amélioration pour 2003. Que les choses deviendraient juste un peu moins intenses. Mais dans les deux premières semaines de 2003, j'ai dû patauger dans un bourbier à la recherche des restes démembrés d'un adolescent, et un officier que je connaissais a pris une balle en plein visage.
Rien ne change.

À propos de cet essai. Vous pourriez croire que je souffrais de dépression quand j'ai écrit ce livre. Or il n'en est rien. Naissances et morts, coups de feu et divorces sont des faits dont on attend qu'ils aient une signification, et ce que j'ai vécu a pris du temps à être digéré. Il a fallu que ces événements se transforment en histoire, que ce qui m'est arrivé devienne une partie de moi-même. Aujourd'hui, je vais bien. N'oubliez pas que je suis un gardien de prison doublé d'un membre d'une équipe de sauveteurs. Je ne suis pas un agent de la circulation qui doit parfois manier la pelle pour racler les restes d'un piéton sur le trottoir, ni un inspecteur qui doit interroger des violeurs, ni un urgentiste qui voit dans une seule année plus de corps mutilés que je n'en verrai dans toute ma vie. Sachez que quelque part, près de chez vous, il y a des gens qui s'occupent de ces choses pour vous, des gens pour lesquels c'est le lot quotidien. Ils font ce travail afin que d'autres n'aient pas à s'en préoccuper. Ils portent le fardeau du rhinocéros afin que la majorité puisse continuer à croire en l'existence des licornes.

SECTION 7-5 La prise en charge du rescapé

Tout instructeur d'arts martiaux verra un jour arriver un élève désireux de surmonter le traumatisme d'une agression. Mais sur un plan plus profond, cet élève souhaite surtout évoluer pour ne plus être une victime. Si vous êtes enseignant et que vous êtes confronté à ce cas, sachez qu'il s'agit pour vous d'une énorme responsabilité et qu'elle ne tolère aucun amateurisme. Si vous n'avez aucune idée de ce qu'est une agression de rue, vous pourriez représenter un véritable danger pour cet élève. Ce serait d'autant plus vrai pour une victime récente qui se trouve dans un état de grande vulnérabilité et qui n'aurait ni l'expérience ni l'objectivité pour évaluer vos conseils. Gardez à l'esprit que si cette personne a été une victime, il y a de grands risques qu'elle le soit à nouveau, et que son objectif vise à diminuer cette probabilité. Si votre choix d'accompagner cet élève n'est mû que par votre ego ou pour asseoir votre réputation, vous devriez vous abstenir d'enseigner l'autodéfense. Les gens ont tendance à penser qu'on peut les réparer comme s'ils étaient de simples machines détraquées, mais c'est impossible. Toutes les réactions qu'ils ont après une agression sont intimes et tout à fait normales, même si elles pourrissent parfois l'existence. Pour que cela change, la victime doit évoluer, pas chercher à guérir. La démarche doit être choisie et volontaire, mais il faut vraiment qu'elle soit guidée vers l'évolution et non la réparation. Un soutien psychologique est toujours une excellente option. Quand j'étais à l'université, j'ai envisagé de devenir psychologue. J'ai découvert que l'objectif de ces praticiens était avant tout d'aider le patient à être plus en harmonie avec lui-même en acceptant son état, rarement de le faire changer. Si cela n'apportait aucun résultat en termes d'évolution, on notait tout de même une nette amélioration côté bien-être et de joie de vivre. Les survivants qui optent pour l'entraînement, avec ou sans aide psychologique, ne sont pas motivés par une simple envie d'aller mieux. Ils veulent du changement. Ils veulent évoluer, ce qui est loin d'être facile. Si la chenille s'enferme dans un cocon de soie pour se transformer en papillon, c'est pour que les autres chenilles n'entendent pas ses cris. Le changement est douloureux. Il y a deux questions qu'il est impératif de poser à ce type d'élève. Ensuite, vous devrez tous deux vous engager à respecter le contrat qui en découlera.

« Tu veux vraiment surmonter cela ? » Ce sont des mots qu'il faudra répéter pour renforcer la détermination de l'élève, pour lui rappeler qu'il est là parce qu'il l'a choisi et qu'il l'a fait en connaissance de cause. S'identifier à une victime est un phénomène puissant. Le professeur et les autres élèves se montrent généralement très accommodants et compréhensifs, et cet élève-victime peut facilement abandonner un exercice, voire faire stopper le cours juste en manifestant son malaise. C'est dans ces moments-là qu'il faut lui rappeler son engagement, et qu'il doit renoncer au pouvoir que lui confère son statut de victime s'il tient vraiment à atteindre son but. C'est une tâche difficile, mais absolument cruciale. En effet, l'intérêt et les attentions particulières que suscite le statut de victime sont souvent pour l'élève les seules choses positives qu'il ait retiré de l'agression. On peut comprendre qu'il préfère parfois s'y raccrocher plutôt que de s'en défaire pour essayer de devenir plus fort, sans être sûr du résultat.

« Est-ce que tu me fais confiance ? » La confiance est primordiale. Sans elle, le processus n'a aucune chance d'aboutir. Si la confiance est trahie, les conséquences peuvent être désastreuses. Pour que l'entraînement progresse réellement, vous devrez identifier chez l'élève survivant les aires de la psyché qui ont été les plus endommagées, et les solliciter régulièrement. S'il tente de louvoyer, soyez prêt à lui dire : « Tu te cherches une excuse. Je ne l'accepte pas ». Tout doit lui être présenté comme étant un choix conscient entre grandir et abandonner. Se baser sur la raison est la seule issue valable, surtout pour une femme victime de viol : si elle réagit émotionnellement, elle se repliera sur elle-même. Or, elle est venue vous voir justement parce qu'elle ne voulait pas de cette solution. À chaque hésitation, elle devra donc se repositionner sur un plan rationnel par rapport à ses objectifs.

Mise en garde : Tout ceci n'implique pas que la victime survivante se coupe de son ressenti. Cela souligne simplement qu'elle a choisi l'entraînement pour affronter le monde réel et s'affranchir de la peur qui peut la tétaniser et fausser son jugement.
Une victime doit constamment se voir rappeler que ce qui lui est arrivé n'est pas ce qu'elle est. L'agression ne doit pas éclipser tous les moments positifs qu'elle a vécus, ni occulter qu'elle a des amis qui l'aiment

sincèrement. S'il est important de prendre conscience que nos qualités résultent des épreuves qu'on a traversées, attention à ne pas user de cet argument à la légère face à quelqu'un ayant subi un traumatisme. Par ailleurs, si une victime de violences laisse cet incident prendre le contrôle de sa vie, c'est comme si l'agresseur continuait à la persécuter. Ce qui amène une nouvelle pensée : cet incident (le viol ou l'agression) n'a comme pouvoir que celui que lui accorde la victime. En effet, dans la plupart des cas, les traumatismes physiques ont guéri bien avant qu'elle ne se décide à apprendre l'autodéfense. Tout le monde n'a pas la même réaction suite à une agression. À un moment donné, il faudra que la victime se remémore les faits en détail pour faire la part des choses entre la réalité et la perception qu'elle en a eu (pour analyser l'atteinte émotionnelle en fonction de la signification qu'on donne aux actes subis). Un autre aspect difficile est de prendre conscience des bénéfices qu'elle peut éventuellement tirer de son statut de victime. C'est très important, car en s'identifiant à une victime, on acquiert un certain pouvoir sur les gens compatissants. Une victime peut monopoliser toute l'attention durant un cours ou perturber considérablement l'apprentissage des autres en exprimant son malaise ou en revivant la scène. Cela représente un véritable pouvoir pour des gens qui se sont trouvés totalement impuissants lors d'une agression. Le danger, c'est que ça devient très vite un comportement addictif. Il est donc essentiel de rappeler à l'élève que pour vaincre ses traumatismes, il faut cesser de se réduire à l'état de victime.

SECTION 7-6 Les métamorphoses

L'exposition à la violence, surtout quand elle est répétitive, vous transforme à jamais. Dans le meilleur des cas, la peur de mourir et la décision de vous défendre auront pour effet positif de vous permettre de faire le point sur ce qui mérite que l'on se batte. Cette clarté d'esprit est inestimable. Grâce à elle, vous réaliserez que les gens sont parfois attachés à des choses insignifiantes et vous mesurerez à quel point les désaccords que vous avez pu exprimer par le passé ne méritaient vraiment pas de s'énerver autant. Vous aurez peut-être même du mal à parler aux autres, parce que vos références seront trop éloignées des leurs. À titre personnel, je n'accorde aucun intérêt aux adultes qui gagnent des millions en diffusant des jeux puérils à la télé, je ne me sens pas concerné par la vie de gens que je ne rencontrerai jamais, ni par des partis politiques qui me semblent tous identiques. J'ai beaucoup de mal à discuter avec des pratiquants d'arts martiaux et à voir leurs yeux briller en évoquant des idées dont j'espère sincèrement qu'ils n'auront pas à les tester un jour. Mais il y a plein d'autres choses qui vous ont changé par le passé. Des choses plus banales que la violence qui vous ont pourtant influencé de manière profonde et irrémédiable : la perte d'un animal de compagnie dans l'enfance, votre premier amour, devenir parent, la mort d'un proche, ou encore le fait de sauver une vie, par exemple.

Illumination et combat. Il y a peu gens qui se sont trouvés dans une situation où leur vie était directement menacée (pas forcément au cours d'un combat) et qui ont eu le temps d'en prendre pleinement conscience. Ceux qui ont eu la chance de survivre ont accédé à une compréhension aiguë de ce qui est vraiment important. À cet instant précis, convaincus que leur existence était achevée, ils ont en quelque sorte redéfini leurs priorités.
Cette pleine acceptation de la mort métamorphose radicalement une personne. Elle peut alors agir de manière résolue car elle sait, de manière absolue, ce qui est ou n'est pas important. Ces gens ne ressentent plus la peur de la même manière. Dans le Japon médiéval, la seule façon de se retirer d'une vie de *bushi* (guerrier) consistait à entrer au monastère. Cela a mené un grand nombre d'hommes dotés de cette expérience extrême de vie

et de mort dans les temples, mais aucun d'entre eux n'avait acquis cette expérience entre ces murs.
Chez les pratiquants d'arts martiaux, l'effet pervers de la quête d'illumination, c'est qu'ils imaginent souvent l'atteindre en imitant l'entraînement de ces moines. Mais c'est l'expérience qui a amené ces guerriers vers l'illumination et non l'entraînement. Par ailleurs, comment être certain qu'on la désire vraiment ? Il y a peu de chances que la réalité soit aussi confortable qu'un fantasme subconscient et autoprotecteur...

Mon illumination. Lao Tseu a dit que tous ceux qui parlaient de la Voie en ignoraient la signification. Puis, il a écrit un livre sur le sujet. Prenez donc ses conseils pour ce qu'ils valent...
Dans les librairies, on trouve des dizaines d'ouvrages sur le développement spirituel, le Tao et l'illumination. Ils se ressemblent tous. Ils partagent les mêmes idées à propos de ce qui est important et profond. Les livres audio se caractérisent par des voix sirupeuses de personnes bien éduquées, issues de milieux sociaux privilégiés. Elles vous parlent avec révérence de la nature. Quand on rencontre ces gens qui gagnent leur vie à vous montrer la Voie, on constate qu'ils ont tous les mains douces. J'ai été éduqué au contact de personnes d'une grande sagesse. Elles ne se contentaient pas de faire les louanges de la nature, elles avaient pour la plupart vécu à son contact, exploitant la terre des ranchs, forêts ou mines pour leur propre subsistance. Leurs mains étaient caleuses. Elles parlaient peu. Elles écoutaient, et en leur présence, vous appreniez à écouter.
Je vais vous relater mon illumination (je suppose qu'on vous a dit que c'est impossible à traduire par des mots ?). Pendant que je faisais du rafting, à l'âge de dix-sept ans, j'ai été projeté de l'embarcation et me suis retrouvé piégé sous une cascade. Malgré la combinaison et le gilet de sauvetage que je portais, j'étais coincé sous un déluge d'eau qui me plaquait irrémédiablement au fond de l'eau. Ça a duré suffisamment longtemps pour que je comprenne que non seulement j'allais mourir – sans que je puisse lutter contre – mais aussi que j'en avais pleinement conscience et que je l'acceptais. Je n'avais pas envie de mourir, mais pendant un court instant, j'ai réalisé que ce n'était pas grave car avec la mort, mon identité et mon désir de vivre disparaîtraient instantanément. Puis mes pensées se sont tournées vers les amis à qui j'allais manquer. Je me suis dit qu'ils auront peut-être de la peine en pensant à moi durant les dix années à venir, tout au

plus, mais que d'ici vingt ou trente ans, plus personne ne se rappellera de moi. J'étais insignifiant. Dans une centaine d'années, il était probable que plus personne ne se souvienne de ces amis, ou des membres de ma parenté. Eux aussi auront été effacés. Eux aussi sont insignifiants. D'ici mille ou dix mille ans, même la nation à laquelle je m'identifie aura été effacée des mémoires, prouvant par là même son insignifiance. Il en va de même pour mon espèce, la terre, l'univers et pour Dieu lui-même. Quand la dernière étoile cessera de briller, rien de tout cela n'aura eu d'importance – et dans dix milliards d'années, je ne serai toujours rien, donc égal à Dieu. Voilà ce qui a constitué la première étape de mon illumination : réaliser que rien n'avait d'importance, et que dès lors tout se valait. Puisque j'allais mourir et que ce n'était pas grave, j'étais libre de choisir la manière dont je préférais mourir ; soit dans une résignation calme, soit en me battant contre l'inévitable par simple goût de la bataille. J'ai de tout temps admiré les combattants, alors je me suis débattu. Je me suis agrippé aux rochers et j'ai progressé dans le lit de la rivière jusqu'à sortir du contre-courant. Et j'ai survécu. Et voici la partie difficile à exprimer : l'extrême acuité des perceptions que l'on connaît après le *satori* (l'éveil) : on sait que l'on peut écraser une pierre entre ses doigts et gravir des falaises, on peut entendre un insecte gratter sous un rocher à l'autre bout de la vallée, les couleurs n'ont plus de secrets, les humains non plus. Tout cela n'a pas vraiment d'importance, mais c'est agréable.

Pour résumer, rien n'a vraiment d'importance dans le fond, mais il y a des choses qui importent à mes yeux. Les priorités artificielles disparaissent, les questions inutiles telles que « Pourquoi existons-nous ? » disparaissent car consommatrices de temps, pleines d'auto-complaisance, et ridiculement égocentrées. Les bouddhistes parlent *d'attachement*. L'attachement induit un « par conséquent... Je t'aime, donc... Tu dois m'aimer en retour ? » Pas sûr. Rien de mal ne doit vous arriver ? Hélas, on ne peut pas contrôler l'univers, mon ami ! Aujourd'hui, j'aime sans attente de retour et même sans raison. Je passe du temps avec ceux dont j'aime m'entourer et lorsqu'ils doivent partir, eh bien ils s'en vont. J'agis selon ce qui me procure de la fierté, pas pour être un exemple ni par devoir, mais parce que cela me plaît. J'aime les gens forts ; je décide d'être fort. J'aime les personnes talentueuses ; je cherche à acquérir du talent. J'aime les gens altruistes, alors je défends et je protège autrui. Et peu importe que je meure en accomplissant cette tâche – car je mourrai de toute façon et tout cela

n’aura pas eu d’importance.

Je ne promets rien et n’offre aucune garantie. Je ne peux offrir à personne le confort d’une conscience nette. Ce que j’apporte à mes élèves ce sont de meilleures probabilités de s’en sortir, un avantage. Je leur transmets l’image la plus réaliste possible de ce à quoi ils pourraient être confrontés, et je leur communique les différentes stratégies qui ont fonctionné pour moi. Dès le départ, j’évoque les notions de chance et de chaos, ainsi que les blocages psychologiques et émotionnels qui pourraient entraver leurs réactions. Je leur explique le plus clairement possible ce qu’ils pourraient vivre pendant et après une agression, dans l’espoir que leur esprit averti sera plus prompt à s’en remettre.

BIBLIOGRAPHIE

Les ouvrages disponibles en français sont en gras

Lisez ! Lisez des tas de bouquins ! En déplacement, écoutez des livres audio, et dès que vous avez un peu de temps et rien de particulier à faire, ouvrez un livre. Lisez autant que vous le pouvez et sur autant de sujets que possible, mais gardez toujours un regard critique et un esprit ouvert. Imprégnez-vous des idées nouvelles, mais n'avalez pas des couleuvres ! Ce n'est pas parce qu'elles sont publiées que des informations sont vraies pour autant. Lisez plus d'ouvrages techniques et documentaires que de fictions. Le monde est un endroit vaste et surprenant. Dans les domaines de l'Histoire et de l'anthropologie, vous découvrirez des bizarreries et des drames qui feront paraître les fictions bien ternes en comparaison. Vous y trouverez des enseignements très utiles, car tout est lié. La plupart des livres proposent une bibliographie qui vous mènera à plus d'informations encore. D'ailleurs les ouvrages cités comme sources abordent souvent les sujets traités avec bien plus de détails. Voici une sélection de livres qui m'ont enrichi. Elle n'est pas exhaustive car je lis jusqu'à deux livres par semaine depuis plusieurs décennies et j'ai forcément oublié des centaines de titres. Il n'y a par contre dans cette liste aucun auteur dont je partage l'avis à 100 %. Soyez toujours sceptique. Vérifiez les sources. Vous découvrirez parfois que les sources citées ne présentent pas les choses de la même manière que l'auteur que vous êtes en train de lire. Ainsi en va-t-il dans notre société...

À propos des gens en général

La clé des gestes, de Desmond Morris. Éditions Grasset, 1979.

Le singe nu, de Desmond Morris. Éditions Grasset, 1988.
Desmond Morris applique ses connaissances de primatologue à l'analyse et à la compréhension des humains pour un résultat quelque peu déstabilisant. C'est un livre essentiel pour regarder les autres, mais aussi soi-même, d'un œil nouveau. Les anglophones pourront aussi lire *Cows, Pigs, Wars and Witches* de Marvin Harris qui offre un éclairage similaire sur nos

institutions culturelles.

Les vampires émotionnels, de Albert J. Bernstein. Éditions Transcontinental, 2015.
Il s'agit d'une introduction aux troubles de la personnalité. Cet ouvrage traite essentiellement de troubles légers, mais ceux qui en sont atteints pourrissent néanmoins l'existence des autres. Ces traits pathologiques se manifestent de manière plus prononcée chez de nombreux criminels.

The Survivor Personality, de Al Siebert. Éditions Perigee Trade, 1996.
Je ne suis pas certain que vous puissiez devenir un survivant grâce à ce livre, mais si vous en possédez déjà les caractéristiques, il pourrait vous aider à mieux comprendre les raisons de vos difficultés relationnelles. En tout cas, c'est ce que j'en ai moi-même retiré.

Please Understand Me, de David Keirsey et Marilyn Bates. Éditions Prometheus Nemesis Book, 1984.
Voir le monde de différentes manières signifie qu'il existe différentes façons d'être humain. Pour éviter les conflits, il est essentiel de comprendre notre manière de communiquer et de l'adapter en fonction des autres.

À propos des criminels

Inside The Criminal Mind, de Stanton Samenow. Éditions Crown, 2004.
Stanton Samenow a souvent été critiqué car ses opinions peuvent paraître abruptes, mais c'est la meilleure description qu'il m'ait été donné de lire quant à la manière dont pensent les criminels.

Games Criminals Play, de Bud Allen et Diana Bosta. Éditions Rae John, 1981.
Si vous devez côtoyer des criminels, vous devez absolument lire ce livre. Il détaille la manière dont les criminels vous envisagent et comment ils procèdent pour vous manipuler.

Why They Kill, de Richard Rhodes. Éditions Vintage, 2000.
Ce livre est une introduction aux travaux du criminologue Lonnie Athens.

Le processus de « violentisation » qu'il décrit correspond parfaitement à ce que l'expérience m'a appris à propos de la manière dont les gens deviennent des criminels. C'est la meilleure analyse que j'ai lue à ce sujet. Sa compréhension des statistiques criminelles et de l'univers des pathologies mentales a totalement chamboulé la façon dont je perçois le monde.

Beggars and Thieves, de Mark S. Fleisher. University of Wisconsin Press, 1995.
C'est le meilleur livre que j'ai lu à propos des petits délinquants et des criminels récidivistes. Fleisher a posé des mots simples sur des choses que je constate tous les jours depuis des années.

À propos de l'entraînement

The Armored Rose, de Tobi Beck. Beckenhall Publishing, 2013.
Cet ouvrage traite de l'aspect sportif du combat médiéval avec armure lourde dans le cadre de la Society for Creative Anachronism (une organisation internationale de férus du Moyen-Âge), mais les éclairages de Tobi Beck sur la psychologie féminine m'ont été d'un grand secours. En ma qualité d'entraîneur, j'exploite les informations qu'elle fournit sur les processus « d'adrénalisation » – différents chez les hommes et les femmes – pour planifier des opérations tactiques.

Sharpening the Warrior's Edge, de Bruce K. Siddle. PPCT Research Publications, 1995.
Cet ouvrage est une compilation argumentée d'études scientifiques consacrées aux mécanismes de survie face au stress, ce qu'on appelle aussi la "réponse combat-fuite", liés à l'affux massif et soudain d'adrénaline.

À propos des crimes

Betrayed by The Angel, de Debra Anne Davis. Harvard Review, Nov./Dec. 2004. https://www.utne.com/community/betrayed-by-the-angel
Ce court article, disponible en ligne, décrit de manière franche et poignante

le viol dont l'autrice a été victime. Il m'a permis de comprendre que toutes les capacités dont on dispose sont inutiles si on s'interdit de les utiliser.

Strong on Defense, de Sanford Strong. Éditions Atria, 1997.
Le lieutenant Strong accomplit dans cet ouvrage un excellent travail de description des crimes les plus atroces et il présente les stratégies efficaces mises en œuvre par les survivants.

À propos des conséquences

Deadly Force Encounters, de Loren Christensen et Alexis Artwohl. Publié à compte d'auteurs, 2019.

Quand le CERT est passé de brigade non armée — ou simplement dotée d'armes sublétales — à une unité de libération d'otages lourdement armée, on nous a demandé de lire ce livre. Les auteurs, maintenant à la retraite, étaient psychologue de la police pour l'un, et officier de police pour l'autre. Ils étaient donc bien placés pour nous offrir d'excellentes informations sur le ressenti des forces armées avant, pendant et après un affrontement.

Loren Christensen est un champion de karaté et un auteur prolifique. Ses travaux couvrent un grand nombre de sujets, allant des gangs à la prostitution, et en passant pas les tactiques défensives, l'éthique dans les combats, et décrivent aussi les meilleures manières de s'entraîner.

Achilles in Vietnam, de Jonathan Shay. Éditions Scribner, 2010.
Jonthan Shay décrit ici quelques cas extrêmes du syndrome de stress post-traumatique. Il explique aussi que ce n'est pas quelque chose de nouveau, évoque l'origine de ces troubles et les différentes façons de s'en prémunir.

I love a Cop, de Ellen Kirschman. Guilford Publications, 2006.
Ce livre s'adresse aux familles des forces de l'ordre. Il propose de les aider à se préparer aux changements qui vont affecter leur proche, engagé dans les forces de l'ordre. C'est un ouvrage puissant sur les effets à long terme de l'exposition à la violence.

Signal Zero, de Georges Kirkham. Éditions Lippincott, 1976.
Un professeur soutenant que seuls des esprits sous-développés étaient attirés par la carrière de policier (affirmation très à la mode dans les années 70) est mis au défi par un étudiant de se glisser dans la peau d'un gardien de la paix pendant un certain temps. Un texte fort, écrit par un homme qui a été témoin des préjugés qui opposent les gens du monde violent à ceux du monde pacifique, et vice versa.

Divers

***La peur qui vous sauve**,* de Gavin De Becker. Éditions Jean-Claude Lattès, 1998.
Il s'agit d'un ouvrage consacré à l'intuition. Extrêmement instructif.

Deep Survival, de Laurence Gonzales. Éditions W. W. Norton and Company, 2004.
Ce livre traite des raisons pour lesquelles les gens meurent : comment une fixation peut vous coûter la vie, ou à quelle occasion une pratique routinière peut vous tuer. Il contient pas mal d'éléments instructifs, et même quelques électrochocs.

Ending Violence Quickly, de Marc « Animal » MacYoung. Carry On Publishing, 2019.
Cet ouvrage faisait partie des lectures obligatoires lorsque j'étais au CERT, à l'époque où nous n'étions pas encore armés. J'aime beaucoup la manière dont Marc aborde la violence, sans compter que la façon dont ses expériences l'ont affecté ressemble de près à ce que j'ai moi-même vécu. Tous ses livres valent la peine d'être lus. Son site Internet – www.nononsenseselfdefense.com – foisonne d'informations. Ce livre vous explique à quel point la violence est quelque chose de complexe et le site web abonde dans ce sens.

On Killing, de Dave Grossman. Éditions Back Bay Books, 2009.
On Combat, de Dave Grossman. Warrior Science Publications, 2008.
On Killing a été un ouvrage pionnier de l'application de la méthodologie scientifique à l'étude de la violence humaine. C'est un livre qu'il faut

absolument lire. *On Combat*, s'inscrit dans la même voie mais manque de clarté quand il cite ses sources. J'ai eu le sentiment que pour l'auteur, exposer ses idées comptait plus que de les étayer avec précision. Faites-vous votre propre opinion en lisant ce livre et ceux cités dans la bibliographie.

The Bureau of Justice Statistics : http ://www.ojp.usdoj.gov/bjs/
Ceci est LA source des données statistiques du crime. Si quelqu'un vous présente des données criminelles douteuses, vous pouvez les vérifier ici.

La nuit, de Elie Wiesel. Éditions de Minuit, 2007.
J'insiste : Lisez cet ouvrage ! C'est vraiment de la grande littérature, et en plus, il contient trois éléments de la plus haute importance : comprendre le prix de la négligence et l'absence de réaction face aux signes qui se présentent ; comprendre ce dont les humains sont capables lorsqu'ils ont faim, qu'ils sont effrayés et qu'ils n'ont plus d'espoir ; et enfin comprendre pourquoi et comment les grandes choses, comme l'art et l'illumination, peuvent découler des expériences les plus sombres.

Les criminels, vus par eux-mêmes{25}

Quelques criminels ont écrit des livres valant la peine d'être lus. Gardez néanmoins du recul par rapport à ce que vous lirez, car si un individu normal a besoin d'une bonne raison pour mentir, un criminel aura besoin d'une très bonne raison pour dire la vérité... Dans un monde violent et marginal, l'information est un pouvoir et la désinformation, une habitude. N'oubliez jamais ce dont les auteurs se sont rendus coupables. Ces livres n'ont que peu de valeur quant à la description des crimes, à la manière dont on devient criminel, ou à la façon dont les criminels considèrent leurs victimes. Par contre, ils illustrent presque tous la manière dont ils manipulent le lecteur pour l'amener à croire qu'ils sont des gens banals, des victimes, voire des héros. Rien que pour ça, ça mérite le détour.

Les livres sur l'autodéfense

Je n'avais au départ aucune intention d'en citer, mais j'ai pensé que vous me le réclameriez. Sachez que cette littérature comporte beaucoup de mauvaises informations. On y trouve cependant aussi des informations valables, surtout lorsqu'elles sont présentées par des personnes qui ont une expérience réelle de la violence.

J'aime tous les livres de Loren W. Christensen. Il possède une expérience dont peu de gens peuvent se prévaloir.

Surviving Armed Assaults : A Martial Artists Guide to Weapons, Street Violence and Countervailing Force, de Lawrence Kane.
YMAA Publication Center, 2006.
C'est une formidable introduction aux agressions armées. L'auteur ne prétend pas fournir mille réponses, et je respecte cela plus que tout.

The truth About Self Protection, de Massad Ayoob. (Police Bookshelf, 1983)
Un classique du genre. Peut-être un tantinet démodé, mais précis.

Y en a-t-il d'autres ? Oui, des dizaines ! Certains sont bons, mais d'autres pourraient très bien vous faire perdre la vie. Je ne vous recommande pas d'ouvrages centrés sur la technique, car j'espère que vous savez maintenant qu'elle ne constitue en aucun cas une réponse. Il n'existe pas de recette pour survivre. La réponse est presque toujours inhérente au problème : il faut le voir et agir.

Les arts martiaux

J'ai dû lire des centaines d'ouvrages sur le sujet, au fil des ans. Il y a énormément à apprendre – l'Histoire, la culture, les techniques, et les stratégies – en tout cas suffisamment pour vous occuper un bon moment. Il faut être capable de dénicher les pépites qu'ils contiennent. Je lis Donn Draeger pour l'Histoire et la compréhension fondamentale ; les textes de Jon Bluming pour la philosophie du voyou, Yang Jwing-Ming pour le point de vue chinois sur la façon d'envisager le quotidien. Je collectionne les livres sur le judo et le jujitsu, car certains auteurs étaient particulièrement

durs et connaissaient la différence entre la pratique et l'attaque réelle. Je lis aussi Fairbairn et Applegate, deux hommes dont l'enseignement a permis à des soldats de survivre à la plus sanglante guerre de l'histoire moderne ; ou encore des livres sur l'Histoire de la boxe, qui expliquent comment les gants ont transformé ce sport et la manière dont les impératifs de sécurité ont influé sur les stratégies de combat. Mais trouver des informations totalement fiables est compliqué. Alors, lisez aussi les écrits d'auteurs arrogants qui clament haut et fort que leur art martial est le meilleur. Ils ne seront ni exhaustifs ni nécessairement justes, mais l'auteur aura mis toute son énergie à vous montrer ce que son art recèle de meilleur.

The Way of Kata : Comprehensive Guide for Deciphering Martial Applications, de Lawrence Kane et Kris Wilder.
YMAA Publications, 2005. Je le recommande à ceux dont l'étude des arts martiaux est basée sur les katas. Les auteurs ont fait un excellent travail pour nous apprendre à « lire » les katas, et ont relié techniques et stratégies.

À PROPOS DE L'AUTEUR

Blanc, marié, un physique banal, athlétique et non fumeur. Je suis avide de connaissances et en perpétuelle quête de sagesse. Incurable romantique, j'ai trouvé le véritable amour il y a longtemps, et je suis persuadé qu'il faut s'attacher à toujours bien agir. J'adore me battre à l'épée sur la plage et voir le coucher du soleil embraser les yeux de mon adversaire. J'adore la sensation que procure un travail bien fait. Ce qu'on dit de moi :

« Le sergent incarne ce qui se produit quand vous élevez un gosse sans télévision. » – Deputy Rick Hathaway expliquant qui je suis à un jeune officier.

« C'est facile de comprendre Rory si on suppose qu'il a été élevé par des coyotes. » – Ma femme qui me connaît bien mieux que tout le monde.

« Rory Miller étudie les arts martiaux depuis 1981. Bien qu'il ait commencé par les arts martiaux de compétition, gagnant de nombreux titres en judo et en escrime, il découvrit le vrai cœur des arts martiaux dans le système de combat du *sosuishitsu-ryu kumi uchi* (jujitsu) du début de l'ère de Tokugawa. Il est un officier pénitentiaire vétéran, qui a connu des centaines de combats sans arme et qui a très longuement analysé le gouffre qui sépare l'entraînement des applications réelles. En plus du jujitsu et de l'autodéfense, le sergent Miller conçoit et donne des cours sur les politiques d'utilisation de la force et de prise de décisions, sur les tactiques défensives de la police, sur la simulation des confrontations violentes, sur la

communication de crise avec des individus mentalement perturbés. Il dirige et entraîne l'équipe gouvernementale d'intervention d'urgence dans les milieux carcéraux. » – Tiré d'un tract pour un récent séminaire auquel j'ai participé).

Des choses que j'ai vécues, contrairement à la plupart d'entre-vous :

- J'ai été la cible d'un Taser (Diable !)
- J'ai "tasé" quelqu'un (en lui sauvant probablement la vie).
- J'ai bu de la chicha avec un ancien cannibale (ça avait le goût d'une bière légère et un peu laiteuse).
- J'ai fait le rituel de passage amérindien de la « quête de vision ».
- J'ai calmé, juste en parlant, un grand nombre de personnes en état de delirium.
- J'ai échoué à calmer par la parole un plus grand nombre encore de personnes en état de delirium.
- J'ai arraché un poignard des mains d'un type qui voulait me l'enfoncer dans le dos (chance).
- J'ai joué à taper dans mes mains devant un serpent à sonnette. C'était idiot, mais le serpent était un bébé.
- Je n'ai jamais appris à conduire une moto ou à faire du ski nautique. Il me reste donc encore quelques trucs sympas à faire.
- J'ai un site internet, *chirontraining.com*, et je partage mes réflexions sur mon blog, *chirontraining.blogspot.com*.

Ouvrages écrits par Rory Miller :

- *Meditations on Violence : A Comparison of Martial Arts Training & Real World Violence*, 2008, YMAA Publications, USA (en français chez Budo Editions sous le titre Méditations sur la violence, 2020).
- *Facing Violence : Preparing for the Unexpected*, 2011, YMAA Publications, USA (en français chez Budo Editions sous le titre Face à la violence, 2016).
- *Scaling Force : Dynamic Decision Making Under Threat of Violence*, 2012, YMAA Publications, USA.
- *Force Decisions – A Citizen's Guide : Understanding How Police Determine Appropriate Use of Force*, 2012, YMAA Publications, USA.

- *Conflict Communication – A New Paradigm in Conscious Communication*, 2015, YMAA Publications, USA.
- *Training for Sudden Violence : 72 Practical Drills*, 2016, YMAA Publications, USA.

Films vidéo :

- *Facing Violence – 7 Things Every Martial Artist Must Know*, 2012, YMAA Publications, USA.
- *Logic of Violence – Think Like a Criminal*, 2013, YMAA Publications, USA.
- *Joint Locks – Learn to Improvise Joint Locks Under Pressure*, 2013, YMAA Publications, USA.
- *INfighting, Develop your Close – Range Combat Reflexes*, 2015, YMAA Publications, USA.
- *Scaling Force : Dynamic Decision Making Under Threat of Violence*, 2015, YMAA Publications, USA.
- *Drills – Training for Sudden Violence 2-DVD*, 2016, YMAA Publications, USA.

Sculpture en bronze réalisée par Carl Fredrik Reuterswärd, représentant un revolver au canon noué, symbole de la non-violence.

FACE À LA VIOLENCE

Se préparer à l'INATTENDU

- Avec justesse et probité
- Émotionnellement
- Physiquement
- Sans finir en prison

Rory Miller

Auteur de *Méditations sur la violence*

Avant-propos de Barry Eisler

Budo Éditions

FACE À LA VIOLENCE

Se préparer à l'inattendu

avant-propos de Barry Eisler

traduction de Josette Nickels-Grolier

Rory Miller écrit des livres pour le grand public. Ils sont clairs, précis et ne nécessitent pas un bagage technique important. Son parlé direct est propre à celui qui a vu les ravages de la violence : les pleurs, le sang, les tripes... La confrontation violente ne ressemble pas aux films, elle ne ressemble pas à ce que montre la presse ou la télévision, elle ne ressemble pas à l'ambiance des salles de sport ni même aux combats de boxe ou MMA. La confrontation violente est un fil sur lequel l'agresseur et la victime marchent face à face. Celui qui met le pied à côté tombe dans le vide, un vide sans filet, un vide d'où on revient rarement... et en tout cas pas dans l'état antérieur.

Dans ce livre, l'auteur, explique la logique de l'agression, la montée en puissance de la violence, le déchaînement ou la paralysie qui s'ensuivent.

Ce livre froid et pragmatique peut vous sauver la vie.

LÉGALITÉ ET ÉTHIQUE • Légalité • Éthique • LA DYNAMIQUE DE LA VIOLENCE • la violence sociale • la violence asociale • ce qui anime le prédateur • deux types • deux stratégies • ÉVITEMENT • l'absence • l'esquive et l'évasion • la désescalade • l'altération de l'état mental • les prises d'otages • CONTRE-ATTAQUE • les fondamentaux • exemples • LA TÉTANISATION • l'hérédité biologique • Qu'est-ce que la tétanisation • les types de tétanisations • dépasser la tétanisation • l'habitude anti-tétanisation • LE COMBAT • vous • la(les) menace(s) • l'environnement • la chance • le combat • ET APRÈS • les séquelles médicales • les suites légales • les séquelles psychologiques • les représailles...

ISBN : 978-2-84617-390-2

FORMAT : 155 mm × 225 mm, 304 pages

{1} *Steven Barnes est un romancier à succès qui fut chroniqueur pour la revue Black Belt Magazine.*

{2} *Le sosuishitsu-ryu est un art martial traditionnel japonais qui a, selon la légende, vu le jour en l'an 1650. Cet art englobe deux approches distinctes : le kumi uchi (jujitsu) et le koshi no mawari (l'iaijutsu et le kenjutsu).*

{3} *Officier de police équivalent au capitaine de gendarmerie en France.*

{4} *Correction Emergency Response Team (équipe d'intervention d'urgence en milieu carcéral).*

{5} *Équipe d'intervention d'urgence dans le milieu carcéral.*

{6} *PCP : Phéncyclidine ou angel dust, drogue psychotrope très puissante qui engendre des troubles graves du comportement et rend le consommateur extrêmement dangereux puisqu'insensible à la douleur.*

{7} *UFC : Ultimate Fighting Championship, Ligue américaine de MMA.*

{8} *Aux États-Unis, le SWAT, acronyme de Special Weapons and Tactics (Special Weapons Attack Tactics à l'origine), est l'unité de police spécialisée dans les opérations paramilitaires dans les grandes villes.*

{9} *Sniper : tireur embusqué, généralement un tireur d'élite chargé de couvrir sa section.*

{10} *Idiosyncratique : l'idiosyncrasie est la disposition humaine à ressentir différemment selon les individus, une impression ou une stimulation extérieure ou sensorielle.*

{11} *Les épées « bâtardes » sont encore appelées « à une main et demie ». Ces épées ont la particularité de pouvoir être utilisées à une ou deux mains.*

{12} *La « presse » était un système de recrutement, utilisé notamment au Royaume-Uni, qui consistait à enrôler de force des gens pour servir dans la marine.*

{13} *Le conditionnement opérant (aussi appelé conditionnement instrumental) est un concept du béhaviorisme initié par Edward Thorndike et développé par Skinner au milieu du XX^e siècle. Il s'intéresse à l'apprentissage duquel résulte une action tenant compte des conséquences de cette dernière, rendant plus ou moins probable la reproduction dudit comportement.*

{14} *Le calme, dans ce type d'incident, est au moins aussi contagieux que la brutalité et l'excitation. Il est d'ailleurs encore plus efficace lorsqu'il est manifesté par le plus gradé du groupe (on parle plus de rang informel dû à l'expérience que du grade en lui-même). L'un de mes amis a assisté à l'usage de la force, pour la première fois, en compagnie d'un lieutenant et de moi-même. Plus tard, il m'a avoué : « J'étais en train de monter dans les tours lorsque j'ai regardé le lieutenant et que j'ai vu qu'elle était extrêmement calme. Puis je t'ai regardé et t'ai trouvé à la limite de l'ennui, comme blasé. Alors je me suis dit qu'il n'y avait sans doute pas là de quoi s'exciter ». L'un de mes principaux critères de sélection pour les forces d'intervention en milieu carcéral est la réputation de calme dans le combat. Je ne cherche pas des têtes brûlées qui vont tirer partout, mais plutôt des vétérans expérimentés et limite blasés.*

{15} *Je sais que la grue mord plutôt que de transpercer sa victime. C'est juste que l'image rend un meilleur effet comme ça. Cela dit, si ma petite histoire est transmise de bouche à oreille pendant*

quelques générations, il y aura dans un siècle des artistes martiaux qui croiront dur comme fer que les grues se servent de leur bec pour transpercer leur proie.

{16} *NYPD : New York Police Departement, police new-yorkaise.*

{17} *Sim guns : système adaptable aux armes à feu pour simuler les conditions réelles du combat. Les armes à feu sont dotées d'émetteurs radio, de visée laser, et de bloqueurs de culasse. Quand un participant est touché, les détecteurs qu'il porte bloquent son arme, l'empêchant de tirer et le mettant ainsi hors jeu.*

{18} *La méthamphétamine est une drogue de synthèse psychostimulante hautement addictive. Elle provoque une euphorie et une forte stimulation mentale. La phéncyclidine, ou PCP, est un psychotrope hallucinogène. D'abord développée en tant qu'anesthésiant, elle a été retirée du marché à cause de ses effets secondaires (hallucinations, agitation).*

{19} *Il n'est pas déplaisant, ni même effrayant de se retrouver figé. Vous pourriez même éprouver l'illusion d'avoir de bonnes et raisonnables pensées. L'un des adjoints débutants qui est resté immobile pendant qu'un autre se faisait blesser, a nié avoir été figé. « Non Sergent, je n'étais pas pétrifié. J'ai tout vu, et je savais même qu'il allait être blessé. Mais ça s'est produit au ralenti. C'est juste que, je ne sais pas pourquoi, j'ai décidé de ne rien faire. Cela m'a semblé évident à ce moment-là ». Cet état ressemble de près à un rêve.*

{20} *En général, le groupe n'intervient pas. En effet, les membres inférieurs luttant pour établir leur statut en défiant un étranger ne sont pas une menace pour l'identité du groupe. Lorsqu'un membre inférieur perd la face, c'est plutôt une source d'amusement pour le groupe.*

{21} *La prise d'otages de Beslan commence le 1er septembre 2004 lorsque des terroristes séparatistes tchétchènes armés prennent des centaines d'enfants et d'adultes en otage dans l'école numéro 1 de Beslan en Ossétie du Nord (fédération de Russie) dans le cadre de la seconde guerre de Tchétchénie.*

{22} *49ers : « Fourty niners », nom de l'équipe de football américain de la ville de San Francisco. Cette équipe joue en première division nationale.*

{23} *Le fonds d'aide social FMLA permet à tout employé d'obtenir une aide financière pour un congé exceptionnel, comme un congé parental, une absence pour aider un parent malade, ou en cas d'adoption.*

{24} *Il ne s'agit pas forcément de la vérité. Les criminels mentent tout le temps, surtout aux policiers. De nombreux enquêteurs professionnels ont publié des travaux significatifs dans lesquels il apparaît qu'ils ont été floués.*

{25} *Pas de livres conseillés par l'auteur sur cette thématique.*